Pablo Arribas

CABEZA, CORAZÓN y TRIPA

Amar es fácil
si sabes cómo, cuándo
y con quién.

NUBE **DE TINTA**

PABLO ARRIBAS

Cabeza, corazón y tripa

Amar es fácil si sabes cómo, cuándo y con quién

NUBE **DE TINTA**

A mi madre, mi camino a casa.

Siempre que me siento pesimista por cómo está el mundo, pienso en la puerta de llegadas del aeropuerto de Heathrow. La opinión general da a entender que vivimos en un mundo de odio y egoísmo, pero yo no lo siento así. A mí me parece que el amor está en todas partes. A menudo no es especialmente decoroso ni tiene interés periodístico, pero siempre está ahí. Padres e hijos, madres e hijas, maridos y esposas, novios, novias, viejos amigos… Cuando los aviones se estrellaron contra las Torres Gemelas, que yo sepa, ninguna de las llamadas telefónicas de los que estaban a bordo fue de odio y venganza. Todas fueron mensajes de amor. Si lo buscarais, tengo la extraña sensación de que descubriríais que el amor, en realidad, está en todas partes.

Love Actually

Prólogo

Aquello que une a las personas no es un hilo rojo, ni una primera vista, ni un flechazo. Lo que verdaderamente nos sitúa en el mismo lugar es la capacidad más bonita del mundo:

nuestra capacidad de amar.

Todos la tenemos y, aunque a veces la ocultemos bajo capas que nada tienen que ver con el amor, *ella* sigue esperando a que volvamos a buscarla. Y es en este camino donde encontramos a dos tipos de personas: las que disfrutan de algo tan maravilloso como es el regalo de amar y las que *sufren por amor*, tienen *mala suerte* o tropiezan siempre con la *persona incorrecta*. Pero que no te engañen: el amor NO duele. Y, si duele, no es amor.

—*Entonces ¿qué es lo que nos duele?*
—*Los errores que cometemos al amar.*

Y es que nadie nos enseña a amar. Nadie nos enseña que el amor es ganas, pero también saber. Que el amor necesita deseo, sí, pero también aceptación, ternura y amabilidad. Quizá este sea el motivo por el que queremos *mucho*, pero queremos *mal*. Y quizá este sea el motivo por el que nos pasamos la vida buscando el amor.

«El amor», como si estuviera ahí puesto en algún lugar del mundo esperándonos. Como si su misión fuera esconderse para ser descubierto o encontrado. Como si en alguna parte del planeta hubiera una persona destinada única y exclusivamente a nosotros.

Pero el amor es otra cosa bien distinta.

Y no siempre está donde lo buscamos.

El amor no está *in the air* ni en una media naranja. Ni tan siquiera en otra persona o un *alma gemela*. Por eso, si buscas a la *pareja perfecta*, el amor romántico de las canciones o un amor de película,

aquí no es.

Aquí encontrarás, en última instancia, lo que ocurre tras los créditos, pero no un amor de *chico-encuentra-chica-se-enamoran-y-viven-felices*. Porque el amor no es dejar tu corazón en manos de nadie para encontrar la felicidad, como tampoco consiste en tener que salvar a nadie para ser feliz.

En estas páginas encontrarás una piedra. Sí, sí. Una piedra que conoces bien: aquella con la que siempre tropiezas. Aquella que maldices en ocasiones y que, podrás ponerle muchos nombres, pero todas llevan al mismo lugar. A ti. Porque la mayor piedra con la que tropezamos en la vida no es fulanito, menganita o el desatino, sino nosotros mismos. En este libro podrás acercarte a ti, comprenderte y transformar esa piedra en otra más auténtica:

una piedra preciosa.

Tienes en tus manos un libro escrito con amor. El de Pablo Arribas. Una persona capaz de transformarse en un verdadero amante para ser ejemplo y amar la vida como el que sabe que solo tiene una y es su turno.

Ojalá estas páginas sean el comienzo de la verdadera historia de amor que va a acompañarte durante toda tu vida. Porque si algo aprendí del amor es que existen muchas formas de buscarlo, pero solo una de encontrarlo:

dentro de ti.

NEKANE GONZÁLEZ
Cofundadora de Reparando Alas Rotas y
Coautora de *Cuentos para crecer por dentro*
(@Nekane_Gonzalez)

Antes de empezar

—Quiero escribir un libro que no exista.

—¿Otra vez, Pablo? ¡Eso ya lo dijiste cuando publicaste *El universo de lo sencillo*!

—Sí, es verdad. Pero esta vez quiero que sea de amor.

—¡Ya existen muchos libros que hablan de amor!

—Lo sé, y muy buenos. Pero yo quiero hacer un libro que hable de amor como lo hacemos todos. Que trate de los temas que realmente tocan nuestro corazón cada día. Me resulta difícil explicártelo ahora. Espero que puedas entenderlo cuando lo termine.

Este libro es la historia de un *milagro*. El mío. No es un milagro como normalmente los conocemos, ni tan siquiera un milagro exclusivo —pues muchas personas lo han vivido antes que yo—, pero es el motivo que me acercó a la vida y que transformó mi mundo para siempre.

Es la historia del día en que decidí desprenderme de mi armadura y vivir a cuerpo descubierto; la historia del día en que aposté por dejar de tirar la piedra y esconder la mano; la historia del día en que descubrí que, de entre todos los desafíos que nos acompañan, ninguno hay tan importante como aprender a amar y dejarse amar.

Pero, este libro no solo habla de mí, sino de ti. De la posibilidad de que tú también te abras al amor. De la ilusión de que algún día nos encontremos compartiendo el mismo milagro.

Si te animas, quiero advertirte de algo: amar no tiene que ver con buscar una pareja, ni siquiera con haberla encontrado ya. Amar es mucho más que eso: es una actitud ante la vida, una forma de relacionarnos con nosotros y con el mundo. Por esta razón —y aunque sea su escenario principal—, no solo descubrirás caminos

hacia el amor de dos, sino hacia el amor a ti y a todo cuanto te rodea.

Solo cuando te ames sin medida
y cuando aprendas a amar la vida
estarás preparado para amar a una persona
y comenzar una sana relación.

Estás ante un libro de amor, sí, pero también de desarrollo personal. Porque no existe amor sin crecimiento ni crecimiento sin amor. Porque amamos según somos. Y porque sea donde sea que queramos llevar nuestro amor, este siempre empezará *en casa*.

Escribo este libro convencido de que el viaje puede ser apasionante y, para ello, he querido dividirlo en tres paradas: *cabeza*, *tripa* y *corazón*. La primera representa la razón, la segunda el deseo y la tercera el propio amor. Juntas componen el equipaje necesario para disfrutar al máximo de la vida y de nuestras relaciones, pero separadas son capaces de originar una buena parte de nuestros sufrimientos amorosos. Y este es el objetivo principal de *Cabeza, corazón y tripa*: aprender a orientar estas *tres fuerzas* en una misma dirección.

Si leíste *El universo de lo sencillo*, descubrirás aquí alguna diferencia. Juntos pasaremos de la intensidad y el ímpetu de quien asalta con valentía sus sueños a la profundidad y la calma de quien aspira a realizar una verdadera revolución interior. Es por esto por lo que he querido incluir en cada capítulo algunas de las historias que me han acompañado en mi particular travesía, con el fin de que puedas encontrarte o inspirarte en alguna de ellas.

Una vez más, he elaborado cada capítulo con especial estudio, cariño y atención para que lleguen a ti de manera amena, real y sincera. Pero faltas tú. Tu reflexión, tus opiniones, tus anotaciones al margen… y, sobre todo, el compromiso de que —con *cabeza*, *corazón* y *tripa*— tú también te abrirás al amor.

Existen dos fechas que marcan el comienzo de una vida: aquella en la que naciste y aquella en la que decidiste abrir el corazón.

Nadie mejor que tú para conocer la primera.

Nadie mejor que tú para determinar
que la segunda empiece hoy.

No olvides compartir tus comentarios y aprendizajes en la red a través de: #eluniversodelosencillo o #CabezaCorazónyTripa.

Cabeza, corazón y *tripa*

—¡El amor es un asco! —dijo Clara con lágrimas en los ojos. Venía de quedar con un chico con el que salía desde hacía dos semanas y la cita no parecía haber ido demasiado bien.

—¿Por qué dices eso? —le pregunté mientras me acercaba para tratar de consolarla.

—Porque sí. Porque solo sirve para sufrir.

—Eso lo dices ahora porque estás enfadada. Yo te he visto muchas veces feliz.

—Ese es el problema. El amor te seduce…, te llama y, cuando logras disfrutarlo un poco… ¡zas! Yo no sé para qué me dejo llevar, si siempre termino igual.

—Entiendo lo que quieres decir, pero…

—Además, ¡todos los chicos son iguales!

—Anda ya, ¡seguro que no es para tanto! ¿Todos iguales? —respondí.

—¡Pues ya me dirás tú dónde están esos que te parecen distintos, porque yo de verdad que no los encuentro!

—Quizá ya conoces a alguien así y, simplemente, no le has dado la oportunidad.

—Así ¿cómo?

—No sé. Bueno, valiente, sincero… Lo que sea que estés buscando.

—Ah…, claro. Alguno hay. Mi amigo Jorge, por ejemplo. Estoy convencida de que sería el hombre perfecto. Es atento, amable, cariñoso… Yo creo que le gusto, pero él a mí no me atrae, y por mucho que quisiera, contra eso no puedo luchar.

—Eso es totalmente cierto: si no hay chispa, no hay llama.

—Creo que me rindo. ¡Definitivamente el amor no es para mí!

—Vamos, Clara. Estás exagerando. Ya verás como mañana lo ves todo diferente.

—Calla. ¿Te puedes creer que en medio de todo esto me llamó mi exnovio?

—¿En serio? ¿Y qué quería esta vez?

—Quiere que tomemos café para hablar. Quizá sea el momento de volver a intentarlo.

Recuerdo perfectamente aquella conversación. Yo tenía 17 años, los mismos que Clara, y fue la primera vez que percibí que el amor —y más concretamente las relaciones de pareja— constituye un juego de equilibrio entre tres fuerzas principales: *cabeza, corazón* y *tripa*. ¿Cómo era posible que, en una misma conversación, Clara me hablara de su deseo hacia el chico que acababa de dejarla, la afinidad con su amigo y el apego hacia su exnovio? Tan pronto como nos despedimos, saqué un pequeño blog de notas y escribí lo siguiente:

> *Existen tres formas de querer: con la cabeza, con el corazón y con la tripa. En la cabeza, querer se llama «preferir»; en el corazón, «amar», y en la tripa, «desear». O quieres con las tres o estás destinado al caos.*

Desde aquel día —hace ya catorce años—, estas tres palabras me han acompañado siempre a la hora de explicar tanto el éxito como el fracaso de las relaciones, hasta el punto de elaborar un pequeño método que hoy quiero compartir contigo. No es un método científico, pero sí una manera bastante útil y visual de comprender una gran parte de nuestro padecimiento en el marco de nuestras relaciones.

¡Y es que sufrimos tanto en nombre del amor! Rupturas, celos, discusiones, desengaños, infidelidades… ¡Solo con mencionarlo dan ganas de echarse atrás! Igual que le sucedía a Clara. Pero este no es un libro pesimista. Es más, tiene un objetivo totalmente contrario: recordarnos que amar es la función más trascendente y maravillosa que puede llevar a cabo un ser humano y, lo que es más importante, advertirnos de que, con los conocimientos y la predisposición suficientes, TODOS podemos llegar a vivir una vida rebosante de amor.

Como tantos millones de personas, la *nueva* Clara es un gran ejemplo de ello. Porque, ¡sí!, Clara se transformó, y aunque tuvo algunos años de enfado y decepción, a día de hoy no queda ni rastro de aquella *niña* disgustada con el amor. Ya no dice cosas como «el amor es un asco», «todos son iguales» o la reina de las frases irresponsables: «¡Qué mala suerte tengo!». De hecho, cada vez que ahora mira atrás, no puede evitar reírse de aquella etapa. Y no

lo hace sola, pues desde hace siete años comparte su vida con su novio —ahora marido—. ¡Y lo hace encantada! A ambos les conozco bien, y puedo asegurar que juntos se han convertido en una de las parejas más sanas, divertidas y admirables que jamás he visto. Se cuidan, se respetan, se apoyan, se ríen… En definitiva, celebran la alegría de vivir y disponer el uno del otro. Estoy seguro de que, como en cualquier relación, tienen sus discusiones y que no todo es y será un camino de rosas, pero siempre siguen adelante. Y ¿por qué? Porque, al igual que todas aquellas personas que disfrutan al máximo de su vida en pareja, lograron un día equilibrar su *cabeza*, su *tripa* y su *corazón*.

> *Las relaciones de amor son un juego de equipo. De equipo con la otra persona y de equipo contigo mismo. O mejor, son un juego de equilibrio. Aunque parezca mentira, uno puede querer tener algo a largo plazo con una persona, enamorarse de otra y querer acostarse con otra. Piensa en una mudanza en la que cada uno da una orden diferente de cómo colocar o montar el mueble. ¿A quién obedeces? El desastre y la discusión están asegurados. Una apuesta de éxito necesita unanimidad. Solo cuando cabeza, corazón y tripa se alinean, la persona elegida es deseada y el amor, disfrutado. Ni basta con desear, ni es suficiente con preferir, ni vale con amar.*

Casos como el de la *antigua* Clara están a la orden del día, y no dependen de la edad, como tampoco del género o la orientación sexual, sino del equilibrio entre la *cabeza,* el *corazón* y la *tripa.* Ya podemos tener 17 años, 35 o 70, ser hombre o mujer, heterosexual u homosexual… que si nuestras *tres fuerzas* no empujan en la misma dirección estaremos expuestos al fracaso y, muy probablemente, al sufrimiento emocional.

Y es que, ¿quién no ha sufrido alguna vez por desear intensamente a una persona a sabiendas de que no le convenía o no le correspondía? ¿Quién no ha sentido que la persona que un día le hacía *ver las estrellas* ya no alumbra ningún *rincón* de su universo? ¿Quién no ha sido alguna vez protagonista, por uno u otro lado, de la temida frase «Te quiero, pero…»? En mayor o menor medida, todos hemos sido los personajes principales de interrogantes como estos. Unas veces, como consecuencia de habernos lanzado con excesiva *valentía*; otras, como peaje natural por haber elegido *vivir*; y otras, simplemente, por no haber tenido los conocimientos necesarios para afrontar cada situación de la *mejor* manera posible. Es precisamente a este último tipo de contextos al que van dedicadas todas y cada una de las páginas de este libro. Y es que el objetivo de *Cabeza, corazón y tripa* no es invitarnos a marchar de

esta vida sin un solo rasguño, sino enseñarnos a evitar aquellos que no pertenecen a la batalla que verdaderamente queremos librar.

Pero, empecemos por el principio.

¿QUÉ ES QUÉ?

¿A qué me refiero cuando hablo de *cabeza*? ¿Qué es exactamente la *tripa*? ¿Y el *corazón*? Sí, son las *fuerzas* que influyen en nuestro equilibrio emocional y en el bienestar de nuestras relaciones, pero ¿cómo funcionan?

Dado que se trata de una metáfora para entender nuestro funcionamiento interior, resulta innecesario diseñar una definición exacta y académica de cada una de estas *fuerzas* —aparte de aburrido—, por lo que nos limitaremos a ver algunas de las características que nos acompañarán a lo largo de nuestro viaje hacia el amor. A grandes rasgos, son las siguientes:

I. Cabeza

La *cabeza* tiene que ver con cualquier aspecto relacionado con el uso de la razón y el pensamiento. Es donde se atesoran nuestras creencias, nuestras interpretaciones, nuestras opiniones… Es, en definitiva, donde se construye nuestra filosofía de vida. Por este motivo —y como veremos más adelante— la *cabeza* es la principal responsable de nuestras emociones: así como pensamos, así sentimos.

Igualmente, y desde el punto de vista de las relaciones, es la encargada *última* de nuestra toma de decisiones. Es *quien* elige los caminos que tomamos, las personas con las que salimos y aquellas de las que nos separamos. Si logramos amueblar la *cabeza* adecuadamente —y construir una autoestima a prueba de balas—, esta se convertirá en la mejor guardiana de nuestra felicidad, el mejor antídoto contra los impulsos de la *tripa* y una guía inigualable en nuestro camino hacia el *corazón*.

II. Tripa

La *tripa* representa el deseo (sexual o no), la atracción, la pasión, el enamoramiento, la intensidad, las *mariposas*… Así como la insaciabilidad o la búsqueda constante.

De las tres *fuerzas* interiores, la *tripa* es, sin lugar a dudas, la más independiente. Aunque puede llegar a gestionarse por medio de la *cabeza*, funciona también por principios naturales y de supervivencia, lo que la convierte en la fuente principal de los desequilibrios que causan nuestro sufrimiento amoroso. En última instancia, es la responsable de malestares emocionales como los celos, la posesividad, la idealización o algunos casos de dependencia afectiva.

Sin embargo, y a pesar de su capacidad para meternos en líos, tiene una de las funciones más importantes de todo el proceso amoroso: iniciar el encuentro. Sí, la tripa es el motor, la chispa inicial que enciende la llama de dos extraños que, de lo contrario, nunca llegarían a juntarse. Es la que nos hace vibrar, soñar, ilusionarnos… ¡Incluso cuando no hay argumentos racionales!

III. Corazón

Posiblemente, el *corazón* es la *parte* más difícil de definir de todas, ya que unas veces es *fuerza* independiente y otras el resultado de la alineación entre *cabeza* y *tripa*.

Por un lado, representa el AMOR en mayúsculas, la libertad, la ternura, la aceptación incondicional, la delicadeza, la generosidad, el altruismo, la compasión…; por otro, el *corazón* toma forma de sentimiento casi indescriptible. Es armonía, calma, profundidad, felicidad… ¡Es no querer estar en otra parte!

Dentro de las relaciones de pareja, suele ser la última *fuerza* en llegar a manifestarse en plenitud, dado que las primeras etapas de los romances tienden a caracterizarse por la presencia desmedida de la *tripa*. Así pues, para llegar al *corazón*, además de trabajo, ¡hace falta TIEMPO!

¿POR QUÉ SUFRIMOS TANTO?

Si lo pensamos bien, y habiendo visto las características de las diferentes *fuerzas*, cualquiera de nuestros sufrimientos dentro de las relaciones puede analizarse desde el punto de vista de la alineación entre *cabeza, corazón* y *tripa*. En el caso de Clara, el desequilibrio podía apreciarse con bastante facilidad: su *tripa* señalaba al último chico con el que salía, su *cabeza* reconocía la idoneidad de su amigo Jorge y su *corazón* aún latía por un antiguo novio. ¿Podía encontrar así lo que buscaba? Imposible.

Pero este no es el único caso de descompensación que podemos encontrar entre estas *tres fuerzas*. En realidad, existen tantos como contextos en los que nuestra preferencia (*cabeza*), nuestro deseo (*tripa*) y nuestro *corazón* no se encuentran activados o apuntando a la misma persona.

Cabeza, corazón y _tripa_ son tres cuerdas que tan pronto se hacen un lío como hilan una preciosa trenza.

Por lo general, la desalineación está producida por el conflicto entre dos de las *tres fuerzas*. Veamos algunos ejemplos:

I. TABLA DE FUNCIONES

Responde a las preguntas	
¿Me conviene? / ¿Es lo que busco?	*cabeza*
¿Le amo? / ¿Le quiero?	*corazón*
¿Le deseo? / ¿Me atrae lo suficiente?	*tripa*

II. TABLA DE CONFLICTOS

cabeza-corazón
No me conviene / No es lo que busco, pero le amo.
corazón-tripa
Le quiero, pero no le deseo.
tripa-cabeza
Le deseo, pero no me conviene / no es lo que busco.

Existen dos tipos de sufrimiento amoroso: el individual y el surgido del encuentro. El primero aparece como consecuencia de nuestros pequeños defectos o *tareas pendientes* en nuestro camino de crecimiento personal (nos referiremos a él más adelante como «quitar las ramas»). El segundo es el resultado de no orientar nuestras *tres fuerzas* hacia la misma persona de una manera equilibrada, y es el representado por las *Tablas I* y *II*.

Antes de continuar es importante que te detengas en estas dos *tablas* e identifiques a cuál de los diferentes conflictos se corresponde tu realidad actual (o pasada). De esta manera, podrás empezar hoy mismo a equilibrar tu *cabeza*, *corazón* y *tripa* y disfrutar así de tus relaciones a pleno rendimiento.

EL AMOR NO DUELE

Refiriéndose al amor, el poeta del Siglo de Oro, Francisco de Quevedo, escribió:

> Es hielo abrasador, es fuego helado,
> es herida que duele y no se siente,
> es un soñado bien, un mal presente,
> es un breve descanso muy cansado.

¡Pobre Francisco! ¡Menudos vaivenes! En el fondo, esta manera de describir el amor no está muy alejada de cómo se percibe hoy en día o, al menos, de cómo lo vivimos. Por diferentes razones, aún en nuestra cultura —¡y cuatro siglos después de aquel poema!— seguimos apegados a ideas como que «el amor es una rosa con espinas», «quien bien te quiere te hará llorar» y tantas otras expresiones románticas que nos preparan desde niños para un estilo de vida en el que, si queremos aspirar al *paraíso*, debemos perder algo en el camino. ¡Qué gran error! Es cierto que la vida puede traer consigo sufrimiento, y que para conseguir ciertas metas hay que renunciar a algunas *cosas* valiosas*,* pero nada de eso tiene que ver con el nombre del amor.

En una ocasión traté de explicar esta misma idea en una pequeña charla y una mujer de unos cincuenta años se dirigió a mí exaltada: «¡Cómo se nota que no sabes lo que es el amor! Ya te darás cuenta cuando lleves diez años con tu pareja. O cuando seas padre. ¡Ya verás cómo sufres! Si piensas que todo va a ser alegría, te equivocas. ¡Y mucho!». Antes de que siguiera creciendo su enfado, le propuse lo siguiente: «¡Claro que no todo es alegría! Tanto en nuestras relaciones como en cualquier esfera de la vida no es posible que las cosas funcionen bien constantemente. Pero, dígame, ¿quién le causa dolor realmente? ¿Es el amor el que le hace daño o usted quien sufre ante lo que sucede?».

Aquella pequeña *diferencia* representa muy bien la creencia que habitualmente sostenemos de que «si hay amor, hay dolor». Yo no la comparto, y tengo mis motivos:

a) El amor es un estado interior, no algún tipo de ente capaz de agredirte.
b) El sufrimiento, al igual que el placer, es una función de

nuestra mente. No existe fuera de ella: somos nosotros quienes (en gran medida) *decidimos* si algo es ofensivo o no.

c) Si el daño es objetivo e ineludible a través de nuestro pensamiento, la culpa no es del amor, sino de quien lo ha cometido.

Así pues, si no es el amor, ¿qué es lo que nos duele? ¡Los *errores* que cometemos en nuestro aprendizaje del amor!

> *No nos duele amar. Nos duele el engaño, el apego, la decepción. Nos duele entregarnos a la persona equivocada y poner toda nuestra ilusión en manos de quien no lo merecía. Nos duele no aceptar a las personas como son, esperar de ellas en lugar de aprender a mirar su verdadero valor. Nos duele la posesión, el egoísmo, la pereza, la superficialidad… No, no nos duele amar. Nos duele no saber amar.*

Mantener una postura responsable acerca del amor y la causa del dolor es fundamental para poder llegar a disfrutar de la vida y de nuestras relaciones. ¡Basta de echar balones fuera! Cada vez que culpamos al amor de nuestro sufrimiento dejamos escapar una valiosa oportunidad de crecer y agarrarnos a la alegría de vivir.

Estás ante un libro de amor, sí, pero sobre todo estás ante un libro de desarrollo personal.

Lo que nos duele no es el amor, sino los errores que cometemos al amar.

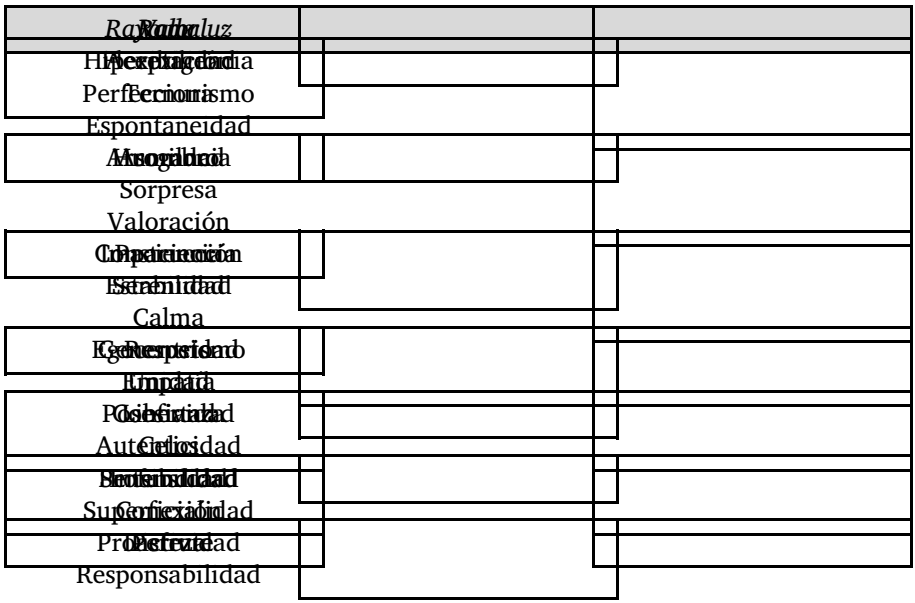
QUITAR LAS RAMAS

El siguiente concepto es uno de los que más me interesa transmitir de todo el libro. Es el que nos acerca al significado del amor y el que nos señala nuestro camino a seguir. A mí me gusta llamarlo «quitar las ramas», y está inspirado en uno de los pilares de buena parte de las filosofías orientales, de las que tanto tenemos que aprender. Según estas corrientes, el amor no puede definirse —o no sin que perdamos parte de su esencia en el intento—. Así pues, la pregunta importante no es «qué es el amor», sino «qué no es»:

> El objetivo —señalan— no es aprender los caminos que conducen al amor (pues este está en todas partes), sino desaprender los caminos del desamor. Esto es, eliminar los obstáculos que impiden que amemos.

Para comprenderlo mejor, podemos imaginar que vivimos en un frondoso bosque en el que las innumerables ramas dificultan la entrada de luz. Sabemos que la luz existe porque podemos percibir algunos rayos, pero *nunca* la hemos sentido en su máximo esplendor.

Esa luz es el amor. ¿Y las ramas? Cada uno de nuestros *pequeños* defectos: nuestra falta de paciencia, el egoísmo, la hiperexigencia, la arrogancia, la dificultad para agradecer y valorar, etc. Cada vez que eliminamos una de nuestras ramas, un nuevo rayo nos ilumina. O, lo que es lo mismo, se nos abre la puerta a alguno de los *ingredientes* del amor. Veamos algunos ejemplos:



—Perdona que te interrumpa un segundo. Me está gustando todo lo que estoy leyendo, y en algunas cosas estoy de acuerdo. He leído los cuadros con atención y en los primeros de ellos he logrado identificar en qué desalineación de todas está mi problema. Sin embargo, no puedo dejar de pensar en una cosa desde que empecé el libro, y tiene que ver con el subtítulo. ¿De verdad crees que es fácil llegar a amar? No sé, quizá estés exagerando…

—Entiendo, y no te faltan razones para sentirlo así. Pero, plantéatelo de esta forma: escapar de un laberinto ¿es fácil o difícil?

—Hombre, depende.

—¿Ah, sí? ¿De qué?

—De si conoces el camino.

—Exacto. Tú mismo acabas de dar con la respuesta: amar es fácil si conoces el camino.

Así, es. Para quien no conoce el camino, salir del laberinto puede resultar una auténtica odisea. En sus intentos, caerá en trampas, se perderá, volverá una y otra vez al mismo punto, desesperará… ¡Sufrirá! Por el contrario, para quien conoce sus entresijos, adónde conduce cada giro y en qué lugar se encuentra en cada momento, caminar por un laberinto puede ser una auténtica maravilla. Y es que…

AMAR ES FÁCIL SI SABES…

Cómo…

A responder esta pregunta irá dirigida la mayor parte del libro. Para ello, trabajaremos con las características de cada una de nuestras *tres fuerzas* interiores: *cabeza, corazón* y *tripa*. Como veremos, todas ellas tienen sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Nuestro objetivo será maximizar los primeros y minimizar los segundos hasta convertirnos en verdaderos amantes capaces de disfrutar de la vida y de nuestras relaciones a pleno rendimiento.

Por el camino, deberemos enfrentarnos a algunas de nuestras creencias más arraigadas acerca del amor y de nosotros mismos, así como mirar de frente a algunos de nuestros *fantasmas* del pasado o preocupaciones del futuro. Quizá, desde el punto de vista de nuestras experiencias y conocimientos previos, pueda resultarnos una tarea complicada, pero si nos abrimos a nuevas formas de mirar y organizar nuestro pensamiento, el proceso puede llegar a ser tremendamente sencillo ¡e incluso placentero! ¿Quién no disfruta cuando, a pesar del esfuerzo, siente que se está convirtiendo en una persona mucho más grande de lo que jamás imaginó?

… cuándo…

Aquí está una de las mejores noticias: ¡HOY! No existe mejor día para empezar a caminar hacia una vida a pleno *corazón* que hoy mismo. Sí, ¡ahora! A buen seguro, necesitaremos tiempo para lograr todos los objetivos, pero eso no es lo más importante. Lo realmente trascendente es que nos pongamos en marcha. Y lo mejor de todo es que podemos hacerlo con independencia de cuál sea nuestro estado actual: incluso en los momentos más desfavorables, SIEMPRE podemos dar un pasito hacia delante.

… y con quién

De las tres *preguntas* que conforman el subtítulo del libro, esta es, quizá, la que exigirá una dosis mayor de valentía. Como veremos, nadie está libre de sufrir decepciones, desengaños, etc. Pero si trabajamos intensamente en algunos aspectos de nuestras *tres fuerzas*, así como en el fortalecimiento de nuestra autoestima, lograremos:

a) Afinar mejor la puntería.
b) Minimizar los daños ante los (a veces) inevitables traspiés de quien se atreve a apostar por lo que cree.

NADIE NACE SABIENDO

En una ocasión, recibí un email que me llegó al corazón profundamente. Tal vez se trate de uno de los correos más valientes y sinceros que haya recibido hasta hoy. Lo enviaba Enrique, un joven de 28 años, quien decía lo siguiente:

> ¿Puede alguien no estar hecho para el amor? Lo pregunto con total honestidad, ¿puede alguien?
>
> No quisiera que estas palabras sonaran victimistas, pues no me siento identificado con esa forma de mirar y, si algo soy, es afortunado. Tengo salud, amigos, un trabajo que me gusta y, en lo que a las relaciones se refiere, nunca he tenido problemas para conocer a chicas. Ya me entiendes. Sin embargo, siento que algo falla y que, posiblemente, ese algo sea yo. Dicho con un poco de poesía: todo lo que toco lo rompo y, cuando no, me rompe a mí.
>
> ¿Por qué nunca encuentro la calma? ¿Por qué unas veces siento que estoy en el mejor lugar del mundo y otras unas ganas terribles de escapar? Y, lo peor de todo, ¿por qué tiene nadie que sufrir a causa de mis idas y venidas?
>
> Puedo asegurarte que no soy de los que se conforman cuando algo no les va como desearían. Yo lo intento como nadie: me lanzo, pruebo, sufro, vuelvo a intentarlo y, si caigo, me levanto las veces que haga falta. Nunca dejo de creer. O, bueno, sí. Según el día. Unas veces me siento como un guerrero y sigo adelante; otras, por el contrario, me dan ganas de bajar los brazos para siempre, de entregarme de una puñetera vez. Es entonces cuando vuelvo a ver la luz del amor y decido que, sea capaz de alcanzarlo o no, es una buena causa para dar sentido a esta vida. Un buen motivo para decir «Yo, al menos, lo intenté».
>
> Entiendo que el amor no es siempre un camino asfaltado, y lo acepto, pero si hay algo que de verdad me duele es comprobar que hay personas a las

que parece que el amor *les sale solo*, que saben lo que quieren, cómo comportarse, cómo cuidar, cómo pedir… En fin, cómo disfrutar. Como si hubieran nacido para eso. ¿Ocurre así? ¿Realmente hay personas que valen y personas que no? ¿Es todo una cuestión de a qué bando perteneces y, una vez lo descubres, dejarte llevar? ¿Acaso me he equivocado de lado y me resisto a aceptarlo?

Dime, ¿puede alguien no estar hecho para el amor?

La respuesta es clara: ¡NO! A no ser que se trate de algunos casos de severa psicopatía y otros tipos de trastornos altamente limitantes, todos podemos llegar a amar en calma y disfrutar de la vida con equilibrio y pasión, con y sin pareja. Y lo remarco una vez más: TODOS. Solo se trata de descubrir la manera… ¡y aprenderla!

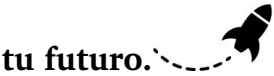
Pero hay una realidad a la que debemos hacer frente: no todos empezamos la andadura hacia el amor desde el mismo punto de partida. Hay quien, por haberse criado en un entorno lleno de cariño y atención, así como con buenos referentes, parece que ya hubiera nacido con la capacidad de amar *activada* o, como decía Enrique, que el amor «le sale solo». Por lo general, quienes han gozado de este ambiente saben comunicarse, abrazar, escuchar, aceptar, conectar… Han aprendido desde muy pequeños el lenguaje del amor y, aunque deben seguir aprendiendo —el amor es una asignatura para toda la vida—, tienden a fluir en sus relaciones con total soltura y naturalidad. Sus desafíos, más que a abrirse al amor o reforzar su autoestima, suelen ir encaminados a aprender a elegir bien el compañero de viaje, a lograr la complicidad con el *extraño* y a resolver aquellas creencias irracionales que puedan restar calidad a sus relaciones. (De todo ello hablaremos en este libro.)

Por otra parte, hay quien no ha tenido en su infancia o adolescencia un entorno del todo favorable; o quien, en edades más avanzadas, ha sufrido algún tipo de experiencia que ha dejado heridas sus alas. Ellos tendrán que hacer *horas extras*: dejar cicatrizar, elegir un buen entorno, tropezar y volver a intentar, LEER… e incluso acudir a especialistas. En definitiva, encontrar la manera.

Para mí, estas personas son verdaderos héroes. Son aquellos que frente a la adversidad se construyen y se salvan a sí mismos. Son valientes que siguen *a-pesar-de*. ¿De qué? ¡De lo que sea!

Valentía es libertad. ¿Y qué es libertad? Evitar que tu

pasado prediga tu futuro.



Y es que, como posiblemente ya habrás percibido, nuestro viaje hacia una vida a pleno *corazón* es bastante autodidacta, y dejar nuestra destreza amorosa al azar de haber gozado de una familia o un entorno rico en cariño, así como esperar a que lo hagan las escuelas, los medios de comunicación o unos amantes tan torpes como nosotros, es pedir demasiado. Somos nosotros quienes debemos *tirar de nuestra coleta* para no ahogarnos en un sinfín de mensajes contrapuestos y relaciones nocivas que bien podrían haberse evitado con una buena formación emocional. Crecer es nuestra responsabilidad y empieza ahora.

> *Pienso que no existe nada más apasionante que ponerse en marcha hacia un proyecto transformador. Creo que esos son los retos que más ilusionan, aquellos en los que te atreves a dejar tu pasado atrás y empiezas a diseñar la vida que quieres vivir y la persona en que te quieres convertir. Cuando estás ante un desafío así —cuando tu desafío es abrirle el corazón al amor—, cualquier esfuerzo queda justificado por su causa.*

Con algo de esfuerzo, práctica y confianza en que es posible todos podemos tener una vida llena de amor. El simple hecho de haber elegido este libro indica que ya estás en camino.

AMUEBLAR LA *CABEZA*

Hacia una buena filosofía de vida

> Pasa con la felicidad como con los relojes, que los menos complicados son los que menos se estropean.
>
> NICOLAS CHAMFORT

Para quien no la conozca, Torrevieja es una ciudad costera del sur de Alicante. Se trata de un lugar famoso por sus extensas salinas, su imponente puerto y sus preciosas habaneras. No es la ciudad más bonita del mundo, ni mucho menos: sus edificios son normales —tirando a feos—, sus playas están demasiado descubiertas y en épocas de temporada alta sus calles se ponen hasta arriba de gente, hasta el punto de casi no poder caminar. A cambio, tiene uno de los mejores climas de todo el Mediterráneo y, claro, ¡mar! ¡Mucho mar! Cuando tienes la suerte de *visitar* un sitio como este, el mundo entero se para: paseos por la orilla, el sonido de las olas, hermosos atardeceres… Es como si el ritmo frenético del mundo al que estamos acostumbrados redujera dos o tres marchas su velocidad para brindarte la oportunidad de serenarte y conectar contigo. ¿No sería increíble vivir siempre así?

Pero ¿por qué te cuento todo esto en un libro de amor y desarrollo personal? Muy sencillo: porque Torrevieja es el lugar desde donde estoy escribiendo estas páginas y porque, para mí, se ha convertido en una gran fuente de conocimiento e inspiración en los últimos meses. Y es que —además de su estupendo clima, su música, sus salinas… (¡y su mar!)— Torrevieja tiene un secreto que lo hace completamente especial: sus *mayores*.

Sí, Torrevieja es una de las ciudades con la media de edad más elevada de España y, por tanto, una de las más *sabias* de todo el panorama nacional. Aquí es posible que una buena parte de sus

habitantes no sepa mucho acerca de cómo funcionan las redes sociales o de qué demonios es un dron, así como de muchos otros conocimientos que la mayoría aprendemos en universidades o centros de formación cualificada. Sin embargo, poseen otra fuente de conocimientos igual de valiosa o más: su experiencia.

En realidad, la experiencia no tiene que ver únicamente con la edad, pero sí que es cierto que para vivir algunas cosas hace falta haber cumplido muchos años. Esta es la razón por la que, desde hace unos meses, decidí incluir las conversaciones con nuestros *mayores* dentro de mi proceso de investigación acerca del amor y las relaciones. El método era simple: dar un paseo por la playa, buscar algún *abuelito* sentado en un banco frente al mar y comenzar a hablar con *él*. Resulta increíble la cantidad de cosas que tienen que contar y, sobre todo, ¡que tenemos que aprender!

Gracias a este método he podido escuchar historias apasionantes sobre la vida y sobre el amor. Una de ellas es la de Francisca y Rafael, una pareja de unos ochenta años y casi sesenta de matrimonio. En cuanto les vi tuve claro que se trataba de una pareja especial. A mediados de octubre disfrutaban al sol de un té en una de las muchas terrazas que tiene esta ciudad. Parecían tranquilos, felices, como quien ha hecho los deberes antes de tiempo. Su piel reflejaba los años de la edad, pero no sus ojos: ¡sus ojos brillaban como los de los niños!

Cuando les expliqué el motivo de mi pequeña investigación, no dudaron en ayudarme. Se miraron con complicidad, sonrieron y me invitaron a tomar asiento con ellos. ¡Y hasta un refresco! Tras varios minutos hablando sobre diferentes temas, llegué a la pregunta que más me interesaba: «Díganme, llevan más de cincuenta años casados y parecen ustedes muy unidos y felices. ¿Cuál es el secreto?».

Francisca tomó la palabra:

—Dejar de luchar contra la vida.

—¿Cómo? —pregunté sorprendido. Normalmente solía escuchar respuestas como «la paciencia» o «la aceptación incondicional» y aquello me pilló desprevenido.

—Sí, dejar de luchar contra la vida. Como bien sabrás, la vida es como es, y a lo largo de los años te va poniendo pruebas. Seas quien seas. Cuando eres joven, luchas contra todo: contra tus padres, tus amigos, tu pareja… Aún quieres tener la razón y que las cosas sean a tu manera, porque crees que así serás feliz. Pero no es así, porque no puedes ganarle a la vida: *ella*

es mucho más grande que tú.

—¿Qué quieres decir? Creo que me he perdido.

—¡La enfermedad! ¡Cuéntale lo de la enfermedad! —sugirió Rafael mientras daba un sorbo a su taza de té.

—Verás —retomó Francisca—, Rafael y yo no siempre hemos sido felices. De hecho, estuvimos cerca de separarnos a los cinco años de casarnos, ¡con lo que eso significaba en aquella época! Siempre discutíamos o nos enfadábamos. Por cualquier cosa. Hasta que me diagnosticaron un cáncer de pecho. Eran otros tiempos y la medicina no contaba con los tratamientos que hay ahora, por lo que la posibilidad de fallecer era mucho mayor. Aquel día nos cogimos fuerte la mano y nos prometimos que pasara lo que pasase siempre apostaríamos por el amor. Ya fueran dos meses o cien años. Como puedes ver, sigo aquí, y el resto de nuestra historia se resume con facilidad: simplemente, nos dedicamos a mantener nuestra promesa.

—Desde entonces no hemos vuelto a discutir o, al menos, no por cosas importantes —añadió Rafael—. Aquella experiencia nos hizo ver que solo el amor importa y que todo lo demás es secundario. La vida pueden ser dos cafés o, quién sabe, ¡dos tés!

Antes de despedirme, emocionado, les hice una última pregunta:

—¿Cómo se deja de luchar contra la vida?

—Abrazándola. Venga como venga —sentenció Francisca.

Cuando discutís por «ganar» en lugar de construir, no quedáis primero y segundo; quedáis último y penúltimo.

MANTÉN SIEMPRE EL CAMINO DEL AMOR DESPEJADO

Cada vez que recuerdo la historia de Francisca y Rafael se me ponen los pelos de punta. Es como si la realidad cayera de golpe sobre nosotros para espantar a los pájaros que tenemos en la *cabeza*.

El testimonio de esta tierna pareja es un ejemplo más de cómo un simple cambio de mentalidad puede abrirnos las puertas del *corazón*. ¡De par en par! En su caso se produjo a raíz del diagnóstico de una grave enfermedad y se tradujo en un matrimonio duradero y feliz, pero no es necesario que sea así. Todos podemos empezar a vivir desde el amor hoy mismo y en cualquier *lugar*: con los amigos, con la familia, en nuestras aficiones, en la naturaleza… y, por supuesto, con nosotros mismos.

Para lograrlo, solo tenemos que hacer como Francisca y Rafael: «Apostar por el amor, pase lo que pase».

Existe un sinónimo para «apostar por el amor», aunque no suena tan bonito: se llama «invertir en crecimiento personal».

TODO DEPENDE DE NUESTRA FILOSOFÍA DE VIDA

¿Cómo es posible que haya personas capaces de disfrutar de la vida y sus relaciones hasta el *cansancio* y otras que parecen transitar de suplicio en suplicio? Hay quien puede pensar que se trata de «suerte» o, como se planteaba Enrique en el capítulo anterior, que sea una cuestión de «haber nacido o no para el amor». Pero ninguna de estas cosas es cierta: el factor más determinante en nuestra alegría interior —y, por tanto, en nuestra felicidad— es nuestra filosofía de vida.

Cuando nuestra filosofía de vida no es la *adecuada*, vivimos peleados con el mundo, nos irritamos con facilidad, nos ponemos a la defensiva y culpamos a los demás de nuestros males. ¡Constantemente! Bajo esta perspectiva pensamos que *la vida* nos debe algo y, como consecuencia, dejamos de abrazarla tal y como viene. Y es entonces cuando empezamos a esperar, a exigir, a reprochar, a intentar controlar… hasta construir un muro insalvable entre nosotros y el resto del mundo.

Y es que una de las mayores causas de nuestro sufrimiento —si no la mayor— es creer que nuestra felicidad depende de acontecimientos externos: de conseguir un trabajo, de la llamada de un amigo, de la aceptación de nuestra familia… o, con atención a lo que ahora nos ocupa, del buen funcionamiento (o el encuentro) de una pareja. Para muchas personas esta es su realidad y el origen del desequilibrio entre su *cabeza*, su *corazón* y su *tripa*. Pero, como decía, nada de esto es verdad. Prácticamente todo nuestro goce y disfrute de la vida depende en exclusiva de nuestra manera de mirar e interpretar. Es decir: de saber apreciar y distinguir lo realmente valioso.

En una de las frases más reconocidas de la filosofía, Epicteto decía: «No es lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede». ¡Qué gran verdad! De una manera análoga, nosotros podemos decir: no es lo que hay, sino lo que hacemos con lo que

hay. Y este es uno de los mayores secretos de las personas que viven a pleno *corazón*: gracias al poder de su *cabeza* se han convertido en constructores de una realidad hermosa. Y no solo eso, sino que lo han hecho con los mismos mimbres de aquellas personas para quienes la vida es un continuo tropezar.

Lo importante no es lo que tenemos, sino lo que hacemos con aquello de lo que disponemos.

Recuerdo una experiencia que viví hace cinco o seis años en una exposición de arte contemporáneo, una de las más importantes a nivel internacional. Se encontraba en el interior de un edificio enorme, ¡inmenso!, y estaba compuesta por cientos de expositores donde cada artista mostraba algunos de sus mejores trabajos. Podían verse obras de todo tipo: desde mosaicos hechos a base de fotografías diminutas hasta figuras creadas a partir de sombras; desde reproducciones extravagantes de fenómenos históricos hasta espejos donde la obra «eras tú».

Con todo, hubo un expositor —y en concreto una obra— que me llamó poderosamente la atención. Se trataba de una flor preciosa, grande, de diferentes colores. Al igual que yo, mucha gente se acercaba para contemplarla. Era realmente asombrosa y, al parecer, una de las obras más importantes de aquella edición. Pero ¿cómo la habrían hecho? Al leer la pequeña tablilla que la acompañaba encontré la respuesta. Apenas lo podía creer: aquella maravillosa flor había sido creada a partir de… ¡basura! Sí, su creadora había convertido algo tan desagradable como nuestros residuos cotidianos en una obra de verdad extraordinaria.

Aquella experiencia es una buena metáfora de lo que aquí quiero transmitir: Todos podemos construir cosas hermosas y valiosas con independencia de los materiales que nos entregue la vida. ¡Incluso con los peores! Y para ello solo hace falta sintonizar con la filosofía de vida adecuada.

—Sin lugar a dudas, ¡me apunto! Pero necesito más detalles. ¿Cómo es exactamente esta filosofía?

—Sin prisas, acabamos de empezar el libro.

—Ya, pero… ¿Y alguna pista más?

—De acuerdo. ¿Te has dado cuenta de que hay personas que rara vez dejan de sonreír?

—¡Sí!

—¿Has visto cómo les brillan los ojos?

—¡Sí, conozco a personas así!

—Entonces te habrás fijado en que casi siempre están haciendo algo apasionante…

—Es verdad, y además son contagiosas. Todo el mundo quiere estar cerca de ellas. Es como si no le tuvieran miedo a nada.

—Exacto, y ¿sabes por qué?

—¡No!

—Pues sigamos avanzando.

UN CARÁCTER RENOVADO

Pero ¿cómo lograr esta transformación? ¿Cómo conseguir que nuestros ojos brillen como los de Francisca y Rafael? ¿Cómo ser capaces de crear flores de entre los escombros? En primer lugar, siendo conscientes de que el cambio es posible y de que, con las pautas adecuadas, todos podemos convertirnos en grandes amantes y degustadores de la vida. Es importante repetirlo tantas veces como sea necesario para interiorizarlo bien, pues para nuestra terca *cabeza* la idea de cambio no es precisamente una de sus favoritas. ¿Cuántas veces habremos oído aquello de «Si a los 20 años no has *madurado*, olvídate y empieza a aceptarte como eres» o la famosa frase «Yo es que soy así»?

Gracias a los avances de la ciencia —y desde hace más de una década— hoy sabemos que es posible cambiar nuestro carácter. No completamente. No de la noche a la mañana. Pero sí es posible. Es cierto que existen algunos factores genéticos y ambientales que influyen en nuestro comportamiento de manera importante, pero estos solo constituyen una parte de nuestro total. El resto depende de tres factores aprendidos y, como tal, modificables: las creencias, los hábitos y los esquemas emocionales. A lo largo de este libro trataremos de actuar sobre ellos de una manera amena, con el fin de transformarnos en personas mucho más felices, equilibradas y preparadas para disfrutar al máximo de nuestras relaciones de pareja.

Hasta hace pocos años, las excusas tenían una razón de ser: según te habías criado, así serías toda la vida; pero a medida que los científicos fueron probando que el cerebro no es un órgano estático —y que crea continuamente nuevas conexiones neuronales (plasticidad)— el chollo empezó a terminarse, y aquellos amantes de la expresión «es que soy así» pronto comenzaron a quedar en evidencia.

Sí, la ciencia está a nuestro favor y tiene miles de estudios que lo demuestran, ¡pero nos cuesta tanto creerlo! En el fondo, se trata de una reacción natural, dado que cuando nos encontramos ante algún sufrimiento tendemos a activar nuestro *sentido de incapacidad*, es decir, el pensamiento de que no existe salida a nuestra situación (de lo contrario, no sufriríamos). Es lo que el psicólogo Dan Gilbert llamó «la ilusión del fin de la historia», y que definió así:

> A todos nos guía una ilusión. Una ilusión de que la historia (nuestra historia personal) ha llegado a un final. Que acabamos de convertirnos en las personas que estábamos destinados a ser y que así seremos el resto de nuestras vidas.

Y ¿por qué nos ocurre esto? El propio Gilbert da la respuesta: «Seguramente, por la facilidad de recordar frente a la dificultad de imaginar». Y así es. Recordamos quiénes éramos, pero nos cuesta imaginar quiénes seremos. O dicho de otra forma: tomamos la mayoría de nuestras decisiones en función de las personas que fuimos y muy pocas en función de aquella otra en la que nos queremos convertir.

Uno de mis experimentos favoritos da buena cuenta de cómo llegamos a subestimar el poder del cambio (y a sobrevalorar la estabilidad). En él, se preguntó a un grupo de jóvenes de 18 años cuánto creían que cambiarían en los próximos diez años, y a otro grupo —este de 28 años—, cuánto cambiaron en los últimos diez años. El resultado fue asombroso. Mientras que los más jóvenes se imaginaban en el futuro de una manera muy parecida (en cuanto a personalidad), los mayores miraban atrás y apenas se reconocían.

Sí. El cambio es una realidad.

Lo único que podemos saber del futuro con certeza es que será diferente. Siempre.

UN CAMINO DE TRES PASOS

Pero para lograr el cambio que nos conduzca a una vida a todo *corazón* no basta con saber que podemos. Ni siquiera con querer o desearlo con todas nuestras fuerzas. Es preciso conocer cómo, y la clave reside en completar con éxito estos tres pasos:

a) Amueblar la *CABEZA*.
b) Gestionar los impulsos de la *TRIPA*.
c) Abrir el *CORAZÓN*.

En realidad, tanto la gestión de los impulsos de la *tripa* como la apertura del *corazón* son funciones que empiezan a activarse desde la *cabeza* (a través de la construcción de una buena filosofía de vida), y ese es el objetivo de este capítulo.

A lo largo del libro trataremos en profundidad la importancia que tiene para nuestra vida (y nuestras relaciones) gestionar los impulsos de la *tripa* y abrir nuestro *corazón*, pero antes empecemos por el principio:

¡Empecemos por amueblar bien nuestra *cabeza*!

EL CURIOSO CASO DE BENJAMÍN…

Hace algunos meses recibí un email con un llamamiento algo desesperado. Se trataba de Benjamín, un joven de 27 años que, según explicaba, no estaba pasando por un buen momento:

> Llevo cuatro años saliendo con una chica, Estela, y las cosas van de mal en peor. Desde hace unos meses no dejamos de discutir, y siempre que lo hacemos es por la misma razón: «Que si apenas pasamos tiempo juntos», «Que si nunca hacemos nada con su familia», «Que si me importa más mi trabajo que ella», y así un largo etcétera que siempre termina con cada uno en una punta de la habitación. La semana pasada me sugirió que nos tomáramos un tiempo para reflexionar, y ya sabes lo que significa eso. Creo que va a dejarme.
>
> No sé cómo reaccionar, estoy desconcertado. Estela sabe que, a diferencia de ella, yo no soy una persona muy familiar y que en mi casa nunca se ha dado importancia a con quién andabas o dejabas de andar. Además, ella conoce lo importante que es el trabajo para mí y lo lejos que espero llegar dentro de la empresa. ¡Nadie se hace una persona provechosa trabajando solo ocho horas al día! En el mundo en que yo me muevo, o te implicas como el que más o te conviertes en un don nadie.
>
> La verdad es que la quiero con todo mi corazón, y no hay mañana en que no me levante pensando en la casa que podremos tener en el futuro y la familia que podremos criar si sigo por este camino. Si algo da sentido a mi vida, es ella. ¿Tan extraño soy?

Mi respuesta fue bastante breve:

Estimado Benjamín, no sé si tengo una solución a tu problema, dado que cada pareja es diferente y cada uno la vive a su manera. Lo que sí tengo es una respuesta a tu pregunta: ¡No eres extraño! Por otra parte, y a medida que leía tus palabras, una pregunta acudía a mi mente: ¿Qué título has elegido para tu vida?

ELIGE BIEN EL NOMBRE QUE LE PONES A LA VIDA

Consciente o inconscientemente, todos le hemos puesto un nombre a nuestra vida. Se trata de un pequeño título que nos acompaña en cada acción y que condiciona la mayor parte de nuestros episodios. Como seguramente habrás adivinado, este nombre no es otra cosa que el encabezado de nuestra filosofía de vida. Es decir, aquello que moldea y da significado a todo lo que nos ocurre. En las siguientes conversaciones con Benjamín pudimos determinar que él había decidido llamar a su vida *Futuro* —así como *Ambición*— y, aunque en principio no había problema alguno en que así fuera, la realidad mostraba que esta elección le generaba un conflicto de intereses con Estela. Sin él saberlo, *Ambición* y *Futuro* le estaban alejando del *Presente* y *Cuidado* que su pareja deseaba.

En algunas ocasiones, la mejor forma de mirar al futuro es apostar por el presente.

Al igual que Benjamín —y en determinados momentos—, todos le ponemos a nuestra vida títulos que no representan la historia que realmente queremos protagonizar. Son los que nos hacen sufrir, perder el *equilibrio* y ver cómo nuestras aspiraciones y relaciones se tambalean. Estos títulos no siempre son fáciles de distinguir, especialmente por uno mismo. Hace falta mucho coraje para reconocer que hemos llamado a nuestra vida *Orgullo*, *Egoísmo*, *Inflexibilidad*, *Dinero, Reconocimiento* o un largo etcétera de valores que nos separan de nuestros intereses más profundos. Sin embargo —y a pesar de lo *doloroso* que pueda resultarnos— abrirnos a este reconocimiento supone un gran paso para empezar a abrir el *corazón*.

DISTINGUIR LO VALIOSO

Cualquier tipo de elección que hagamos en nuestra vida —incluida la de nuestro título— requiere de un proceso de dos pasos:

a) Escoger.
b) Desechar.

De la balanza que hagamos entre ambas acciones depende nuestro *equilibrio*. A fin de cuentas, nuestra vida es el resultado de la suma entre lo que abrazamos y lo que dejamos ir.

Sin lugar a dudas, esta es una de las labores más importantes en nuestro proceso para amueblar la *cabeza* y podría resumirse en una pregunta: ¿A qué estamos entregando nuestro tiempo? Para responderla, quiero compartir contigo uno de mis cuentos preferidos y que quizá ya conozcas: *El frasco y las piedras*.

Según esta historia, un sabio profesor fue requerido para impartir una clase magistral sobre gestión del tiempo a un grupo de *exitosos* empresarios:

—No disponemos de mucho tiempo —pronunció el profesor—, por lo que haremos juntos un experimento.

Ante el asombro del auditorio, el profesor extrajo de su bolsa un enorme frasco y lo situó sobre la mesa. A continuación, sacó doce piedras del tamaño de un puño y comenzó a introducirlas en el frasco hasta que no cupo ni una más.

—¿Está lleno el frasco? —preguntó.

—¡Sí! —respondieron todos al unísono.

Tras unos segundos, el profesor preguntó:

—¿Están seguros?

Sacó entonces de su bolsa un tarro con piedras pequeñas y comenzó a introducirlas en el frasco hasta que ya no pudo añadir ninguna más.

—¿Está lleno el frasco? —preguntó de nuevo.

—¡Probablemente no! —contestó uno de los asistentes.

Una vez más, extrajo de su bolsa un puñado de arena y la echó con cuidado en el interior del frasco. Poco a poco, la arena fue ocupando los pequeños espacios que había entre las piedras. Cuando el maestro preguntó, ya nadie dudó. Todos sabían que aún podría añadirse algo más. Y así fue. El profesor tomó una jarra de agua y la vertió dentro del frasco hasta alcanzar el borde.

—¿Qué enseñanza extraen de este experimento?

Una mano se alzó entre el público:

—La enseñanza es que no importa cómo de llena esté nuestra agenda o cuántas tareas tengamos. Si trabajamos duro, siempre podremos incluir alguna más.

—No —replicó el sabio profesor—. La enseñanza es que si no colocamos las piedras grandes al principio, no podremos colocarlas después.

La vida es como el frasco del cuento: está llena de piedras grandes y

piedras pequeñas. Cada una de estas piedras representa un valor y, juntas, definen quiénes somos. Para convertirnos en grandes amantes (de la vida, de nuestra pareja, de todo) nuestra primera misión es revisar a fondo nuestro frasco. Es decir, ver qué tenemos dentro pero también qué hemos dejado fuera. Y, a continuación, hacer los cambios que sean necesarios.

Esta es la capacidad que desarrollan las personas que alcanzan un mayor equilibrio emocional: han aprendido a separar lo verdaderamente esencial de lo superfluo y accesorio, ¡como el trigo de la paja!

¿Y cuáles son las piedras grandes? Aquellas que abren nuestro *corazón*.

Valores que abren el corazón *(piedras grandes)*
1. Amar
2. Hacer cosas valiosas disfrutar, viajar, leer, cultivar actividades creativas, cuidar a los demás, establecer relaciones (familia/amistad), proteger el planeta…
3. Crecer invertir en valores humanos (desarrollo personal) cultivando las siguientes actitudes: aceptación, humildad, empatía, sensibilidad, compasión, respeto, generosidad, altruismo, asombro, ternura, conexión, espontaneidad, pasión, libertad, confianza, paciencia, flexibilidad, sociabilidad, esperanza, proactividad, responsabilidad…

De la misma manera, existen algunos valores que «desamueblan» nuestra *cabeza* y que pueden suponer un obstáculo para alcanzar una vida llena de alegría y disfrute verdadero:

Valores que pueden interferir en la apertura de nuestro corazón *(piedras pequeñas)*
belleza, popularidad, búsqueda de reconocimiento o fama, éxito, dinero, consumismo, inteligencia, la necesidad de emociones fuertes a cada instante…

Valores como la belleza, el éxito, la popularidad, etc., pueden resultar muy atractivos a nuestros ojos (¡además, la sociedad los premia exageradamente bien!), pues nos hacen sentir especiales, únicos y creer que ocupamos algún lugar relevante. Pero a la larga —y como veremos más adelante—, si no les otorgamos el lugar que

les corresponde, pueden llegar a ser grandes lastres que menoscaban nuestra autoestima y llevan al desequilibrio de nuestra *cabeza*, nuestro *corazón* y nuestra *tripa*.

¿El antídoto? El cuento lo señala: las piedras grandes, primero.

CORRE, FORREST

Un experto en distinguir lo fundamental de lo accesorio es… ¡Forrest Gump! No conozco a nadie que no ame esta película. Para mí es la mejor del mundo, y creo que todos podríamos aprender mucho de este personaje.

Toda la vida de Forrest Gump está marcada por un retraso que afecta a su inteligencia mental y a su desarrollo corporal. Desde pequeño tiene dificultades para estudiar, caminar, relacionarse y hacer una vida como la de los demás niños. Sin embargo, nada de eso impide que tenga una vida completamente apasionante. Solo entre su juventud y su edad adulta, Gump conoce a cuatro presidentes, es campeón de fútbol americano y ping-pong, va a la guerra, salva la vida de su teniente… y un sinfín de aventuras solo al alcance de un *corazón* más inteligente que su *cabeza*.

No todos los caminos llevan al amor. Es el amor el que lleva a todos los caminos.

Y es que la vida de Forrest (aunque pertenezca a la ficción) esconde uno de los mensajes más importantes y hermosos que cualquier ser humano puede aprender: la inteligencia, la belleza, el éxito o la riqueza son solo accesorios. Unos lujos que pueden darnos alguna ventaja si sabemos utilizarlos, pero que en ningún caso son necesarios para vivir intensamente. Solo el amor puede darnos eso.

No hace falta ser una lumbrera para disfrutar la vida al máximo. Tampoco ser Brad Pitt, ni tener una noventa de pecho. Todo eso son tonterías cuya obsesión por ellas solo puede arruinarnos la vida. Al sol, al mar, a los amigos de verdad, a… les da igual que seas más listo o más tonto, más alto o más bajo. Las cosas auténticas no necesitan que seas de ninguna manera, solo que las sepas apreciar y acoger entre tus brazos.

Para disfrutar de la vida no es necesario que las cosas salgan bien, sino que estén hechas con amor.

Forrest Gump decía: «No soy muy inteligente, pero sé lo que es el amor». Por eso su vida fue tan increíble, y aunque podamos creer que se trata solo de una película, todos en lo más profundo de nosotros sabemos que esconde una verdad esencial.

Sí, ¡el amor es la piedra grande!

Recuerdo lo sorprendido que quedé hace muchos años cuando vi al reconocido astrofísico Carl Sagan explicar el concepto de «tiempo planetario». Según contaba, los científicos habían diseñado un método en el que —para medir la magnitud de nuestras vidas— comprimían toda la historia del universo en un solo calendario. Así, el Big Bang sería el primer segundo del primer día de enero, y hoy, el último del 31 de diciembre:

> *«Si el universo se formó en enero, la vía láctea se formó en mayo; la Tierra y el Sol hacia septiembre; la vida, en octubre. De esta manera, cada mes equivale a 1.250 millones de años; cada día a 40 millones, y cada segundo, a 500 años».*

Aquello cambió mi forma de mirar para siempre. Cuando eres mayor *quizá aprendes a relativizar todo esto, pero cuando eres un niño solo puedes asombrarte ante tu propia pequeñez:*

> *«¿Cómo? ¿Que mi vida dura lo mismo que un pestañeo del universo? ¡No hay tiempo que perder!*
>
> *Voy a pasarme la vida amando. ¿Amando qué?*
> *A mí, a los demás.*
> *A todo».*

Amar todo

> Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien «Te amo», debo poder decir «Amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo».
>
> ERICH FROMM

Para muchas personas el amor es como un cofre escondido y su misión en la vida consiste en encontrarlo. Son como piratas que navegan de un lado a otro detrás del gran botín —hoy aquí, mañana allá—, ansiando encontrar algún día la isla definitiva. Para ellos el tesoro siempre está en otra parte.

Cuando se trata de amar a una persona, el mejor camino es aprender a amar la vida por completo. No existe otra manera, y cualquier otra vía que pretenda concentrar todo el amor en un único sujeto constituye un atajo que tarde o temprano pondrá en evidencia nuestra falta de práctica amorosa.

El objetivo de este capítulo es dejar de ser piratas que solo disfrutan si la búsqueda es provechosa para convertirnos en marineros que gozan cualquier tramo de la travesía. En otras palabras, vamos a borrar de nuestra *cabeza* la falsa creencia de que para amar es preciso encontrar a una persona y vamos a transformarnos en verdaderos amantes, tanto del tesoro como del viaje.

EL AMOR ESTÁ EN CUALQUIER PARTE

A finales de 2012 viví una de las etapas más memorables de mi vida. Hacía pocos meses que había finalizado mi beca Erasmus —y con ello mis estudios universitarios— y no tenía muy claro qué

hacer. Lo único que sabía es que quería viajar y volver a vivir en el extranjero. Un día, investigando posibilidades, me colé en una conferencia para ingenieros de mi universidad. A decir verdad, no sé muy bien qué pintaba yo allí, pues todos mis estudios eran de *letras*, pero tampoco había nada que perder. En un momento de la charla, la ponente anunció que habían salido unas plazas para trabajar unos meses en Alemania en una reconocidísima compañía de venta y distribución de productos. Se trataba de un trabajo de almacén cargando y descargando paquetes para la campaña de Navidad. No me importaba, era una oportunidad para volver a vivir una aventura. Sin pensármelo un segundo, rellené los formularios y los entregué.

Unas semanas después, cuando ya pensaba que no me llamarían, me llegó el ansiado mail. Era miércoles y salíamos el domingo. En total, éramos unos cincuenta españoles, aunque una vez en Alemania nos juntaríamos con otros ciento cincuenta más. Recuerdo perfectamente el viaje porque lo hicimos en autobús, por lo que tuvimos tiempo de sobra para empezar a conocernos. A mí no me incomodaron las veintinueve horas que duró el viaje. Gente nueva, paisajes diferentes, la sensación de dirigirme a un escenario totalmente desconocido… Bueno, eso y que por aquel entonces *odiaba* volar en avión.

Al llegar a Kirchheim empezaron las diferencias. Nada de lo que había allí era idílico. Estábamos en un motel remoto de un pueblo más remoto aún, hacía mucho frío y la comida no era de muy buena calidad. Para colmo de algunos, nos había tocado turno de noche. De una forma natural empezaron a formarse dos grupos. A un lado, los que siempre se estaban quejando y haciendo reuniones para realizar reclamaciones: «Que si por qué tenemos que trabajar de noche», «Que si vamos como sardinas en lata en el autobús al trabajo», «Que si la comida es escasa», «Que si y-si-no-nos-pagan», y así un largo etcétera. Al otro lado, los que siempre estábamos planeando alguna actividad, haciendo alguna broma… Debo decir que los grupos no tenían nada que ver con la edad, sino con el espíritu de vida. De hecho, había de todo en cada *bando*, desde jóvenes, hasta mayores.

Para mí aquellos meses fueron una experiencia inolvidable en la que aprendí muchísimo e hice buenas amistades. Sí, trabajábamos intensamente, hacía frío y estábamos en un motel en medio de

ninguna parte, pero siempre encontrábamos la manera de sacarle provecho a la adversidad: si nevaba, hacíamos guerras de bolas y muñecos de nieve; si la noche de trabajo se hacía larga, jugábamos a pistoleros entre los pasillos del almacén o nos distraíamos con los millones de productos que allí había; y si teníamos un día libre, alquilábamos un coche o nos íbamos a dar de comer a los ciervos que de vez en cuando se dejaban ver por la montaña. Casi no teníamos nada, pero lo que teníamos ¡lo exprimíamos al máximo!

Dos años después de aquella aventura me encontré casualmente con un chico que al parecer también había estado allí. Mismas fechas, mismo trabajo y mismo motel. No le recordaba, él pertenecía al otro grupo. Cuando comentamos la experiencia me habló de una de las peores etapas de su vida, hasta el punto de que llegó a compararlo… ¡con un campo de concentración nazi! ¿Cómo podía ser que, ante la misma situación, él viviera algo tan *terrible* y yo una época de lo más feliz? ¿Qué había sucedido? De pronto, di con la respuesta: mientras que durante aquellos meses yo había mantenido el interruptor del amor encendido, él lo mantuvo apagado.

EL INTERRUPTOR PRODIGIOSO

El amor, así como la felicidad, es una disposición del *alma*. Un interruptor que podemos mantener ON u OFF a decisión propia. No hay que salir a su caza porque el amor no está en un lugar concreto, ¡sino en todas partes!

De una manera u otra, mucha gente cree que solo podrá amar cuando encuentre a la persona adecuada, cuando los astros se alineen o cuando reciban el impacto de una flecha celestial. Piensan que, en ese momento, una luz se abrirá paso entre las sombras y que, por fin y para siempre, sentirán el amor. Para ellos el amor siempre está en algún otro lugar, y su objetivo consiste en descubrir dónde para, una vez *capturado*, no dejarlo escapar. Esta idea romántica, además de errónea, es la fuente de muchos de nuestros sufrimientos. Y esta es una de las lecciones más valiosas que podemos aprender: amar no tiene nada que ver con la presencia de otra persona, ni tampoco con la aparición de un contexto perfecto. Es una actitud que activamos desde dentro. ¡Sí, vivir en el amor se elige! Lo único que necesitamos es sintonizar con el estado de ánimo adecuado, activar el modo ON.

Cuando pulsamos este interruptor toda la vida se vuelve más hermosa. Disfrutamos por igual de un día de sol que de uno de lluvia, no nos enfadamos si en el supermercado hay cola o si un amigo nos da plantón cuando ya habíamos quedado y, por supuesto, no dependemos de tener pareja para sentir el amor dentro de nosotros. Con el modo ON nos abrimos de verdad a la vida. ¡Es como pasar de una escala de grises a otra llena de color!

En muchas ocasiones me he preguntado por qué a unas personas les gusta un estilo de música y por qué a otras, otro. ¿Acaso tenemos unos organillos dentro de los oídos que nos dicen qué nos resulta más placentero? No lo creo. En mi caso, se puede decir que soy una persona de gustos bastante clásicos. Me gusta el country, el folk, la música regional, las rancheras, el pop… y, lo que más risa le causa a mis amigos, ¡los villancicos! Yo no soy cristiano, pero reconozco que me transmiten una sensación única de paz y alegría. De hecho, los escucho en cualquier momento del año, ¿por qué no? El caso es que muy difícilmente alguien me encontrará en un concierto de heavy metal o hard style. Pero —y aquí viene lo importante—, a pesar de que nunca me han gustado esos estilos musicales, lejos de pensar «qué música tan desagradable» siempre he tenido la sensación de estar perdiéndome algo. ¿Cómo es posible que cuarenta mil personas puedan vibrar tan efusivamente en un estadio con algo que a mí no me despierta lo más mínimo? Lo tengo claro: el *problema* no está en la música, sino en mí. Y es que, aunque a veces no lo creamos, el amor casi nunca depende del objeto, sino del sujeto:

El amor no tiene tanto que ver con lo que ves como con tu forma de mirar.

Suele decirse que todo es cuestión de gustos, y no es del todo falso; pero también es cierto que —estando todos hechos de la misma pasta— hay mucha gente a la que no le gusta casi nada, que siempre pone pegas a las cosas o que no hace más que recluirse en su zona de confort. Estoy seguro de que si nos lo proponemos podemos llegar a amar casi cualquier cosa y, por supuesto, a cualquier persona. Solo hace falta mirar de la manera adecuada, aparcar los prejuicios y dejarse sorprender. Buscar dentro en lugar de fuera.

Hace poco estrenaron en la televisión un programa de citas a ciegas cuyo propósito es dar a conocer a dos personas, sentarlas a cenar y confiar en que surja la *magia*. La verdad es que, por su diversidad, este *reality* refleja bastante bien la forma que tenemos de entender hoy el amor. ¡Todo un chollo para aquellos que nos dedicamos a estudiar y observar los fenómenos sociológicos! En mi opinión, tiene de todo. Hay personas con las cosas claras y personas con auténticos pájaros en la cabeza. Por un motivo o por otro, yo no salgo de mi asombro cada vez que lo veo.

Una de las cosas que primero captó mi atención es la forma en que los invitados se presentan. Al principio del programa, cada uno cuenta alguna cosa de sí mismo y explica qué es lo que busca. Entre las frases más repetidas se encuentra la siguiente: «Para ser sincero, no he tenido mucha suerte en el pasado y he venido a este programa para ver si aquí puedo encontrar por fin el amor». Cuando escucho esto siento el impulso de saltar dentro de la pantalla y decir: «Hola, Fulanito. Espero no decepcionarte, pero hoy no vas a encontrar el amor. No es que Menganita no sea una persona maravillosa —que seguramente lo es— o que no podáis conectar —que seguro que sí—, sino que el amor *deberías* haberlo encontrado antes de venir. Aquí solo puede que encuentres a una persona con quien compartirlo».

La primera creencia que debemos desmontar: amor ≠ relación

Encontrar el amor y encontrar una pareja son cosas muy diferentes. Lo primero se *halla* dentro; lo segundo, fuera.
En nuestro camino hacia la vivencia del amor hay poco que los demás puedan hacer por nosotros. Cuando no somos capaces de amar la vida por nuestra cuenta —así como a nosotros mismos—, la pareja se vuelve disfuncional. Quizá pueda ayudarnos o acompañarnos en el crecimiento, pero sola no podrá hacerlo todo. Y lo mismo ocurre cuando nosotros somos los *buenos* amantes y es la otra persona quien no ha hecho su trabajo interior… tarde o temprano aflorarán las carencias.

Si en alguna ocasión alguien te dice «eres la única persona a la que amo» o

«desde que te conozco sé lo que es el amor», más que alegrarte, deberías preocuparte. Es cierto que en términos románticos suena muy hermoso, pero en términos vitales resulta una gran carga. Y aunque esta concepción es la más extendida entre nosotros, también es la más equivocada: la clave para poder amar a alguien es amar a todo el mundo. A toda la vida.

Por supuesto, cuando hablo de amar a todo el mundo, no me refiero a tener varias parejas o a jurar eternidad al primero que pase. Me refiero a un sentimiento mucho mayor. El sentimiento de entrar en sintonía con todas las personas y experiencias de nuestro universo. ¡Ese es el verdadero amor!

Alguno podría decirme: «¡Pablo, estás loco!, ¡no puedo amar a todo el mundo! ¿Cómo voy a amar al camarero del pueblo de al lado? ¡Si apenas le conozco!». Si piensas así es porque todavía crees que amor y vínculo son la misma cosa.

El objetivo del amor no es llegar a amar a una persona, sino a todas.

No hace falta una relación para amar. No hace falta un vínculo cercano para amar. Y esto ocurre por una razón: porque el amor es una actitud que no depende de que sea recíproco, escuchado o percibido. Es solo dentro de una relación cuando el amor se da de manera bidireccional o cuando debe ser evidente para los amantes. Fuera de ella nada de esto es necesario. Por eso podemos amar el mar, las estrellas o las montañas sin que a ninguno de *ellos* les importe lo más mínimo. ¡Ni falta que hace! Insisto, el amor es una actitud que SOLO depende de nosotros.

Una cosa es amar a alguien y otra casarte con él. Algo parecido ocurre con nuestras ciudades favoritas. Puede que ames París, Londres o Nueva York, pero al final resulta que —por una razón u otra— vives en cualquier parte menos allí, y no por ello dejas de amarlas. Lo mismo puede pasarnos con algunas personas: puedes amarlas sin desear quedarte a vivir en *ellas.*

Cuando ponemos en práctica el amor incondicional a todo empezamos a disfrutar de verdad de la vida. No dependemos de nadie para ser felices. Cuando nos abrimos a amar sin reservas una relación, esta deja de convertirse en un salvavidas para convertirse en un auténtico regalo.

Para que una pareja funcione cada uno debe amar la vida por

separado. Dicho de otra forma, una relación no es un lugar para encontrar el amor, es el lugar para poner en común nuestro amor por la vida. No es un punto de encuentro, es un espacio de celebración.

> Nosotros *no quiere decir solamente tú y yo.* Nosotros *quiere decir tú, yo, él, ellos, el sol, el mar… La unidad, cuando es auténtica, no define parcelas.*

LA PROFESIÓN DE AMANTES

El mejor favor que podemos hacerle a nuestra pareja —presente o futura— es empezar a poner hoy mismo en práctica el arte de amar. Sin reservas, sin condiciones. Se trata de convertirnos en verdaderos amantes de la vida. En una ocasión, el escritor y psicólogo Chuck Spezzano escribió: «A medida que aumenta el amor que sentimos por nuestra pareja, aumenta nuestro amor a todo». Ocurre igual a la inversa: a medida que aumenta nuestro amor a todo, aumenta el amor a nuestra pareja.

> *Cuanto más pones en funcionamiento tu capacidad de amar cada* cosa*, más te acercas a la posibilidad de amar a una persona. Si quieres enamorarte de verdad de alguien, empieza por hacerle el amor a cada instante.*

Como he mencionado anteriormente, el amor es una actitud ante la vida y, como tal, se puede elegir, activar y cultivar. A lo largo del libro iremos profundizando en algunas de las claves que nos llevarán a ejercer con maestría la profesión de amantes y saborear la vida al máximo, con o sin pareja. De momento, trataremos algunas de ellas a modo de resumen:

1) Apreciar las pequeñas cosas

Pocos indicativos hay más evidentes de que alguien es un amante como una persona que sabe apreciar las pequeñas cosas de la vida. En general, es sencillo disfrutar de una semana en el Caribe, un gran concierto de los Rolling o de la final del mundial, todos podemos hacerlo. No obstante, lo que en realidad nos convierte en buenos amantes es nuestra capacidad para asombrarnos ante lo pequeño, para encontrar lo extraordinario en lo aparentemente ordinario.

Una de las destrezas que han desarrollado las personas que saben amar es la habilidad para agradecer y sentir la dicha. Nunca dan

nada por sentado. Para ellos cada aspecto de la existencia es un milagro y por esa razón saben disfrutar tanto de un gran acontecimiento como de un amanecer en la montaña o el sonido de las olas. Para un buen amante no existe el calificativo «mediocre» o «totalmente feo». Cualquier pequeño instante puede ser motivo de agradecimiento. Los amantes saben que, mirado con los ojos adecuados, hay poesía en todas partes.

2) Hacerlo todo con amor

Estoy seguro de que muchos hemos vivido alguna vez la siguiente situación en la mesa con nuestra familia:

—Mmmmmm, ¡qué bueno te ha salido el guiso, mamá!, ¿qué le has echado esta vez?

—Amor, hijo, amor.

Para alcanzar la profesión de amantes con maestría es preciso empezar a achicar miedos y echarle más amor a la vida. Da igual que se trate de un guiso, un partido de tenis o de leer un libro: nuestra vida entera gana cuando lo que hacemos, lo hacemos con amor. Siempre que ponemos cariño en una actividad creativa pasamos a ser parte del producto, nos fusionamos con la experiencia, y no solo nos sale mejor, sino que la disfrutamos al máximo.

El objetivo es cambiar el significado de lo que comúnmente se entiende por «hacer el amor». Se trata de sacarlo de la cama para llevarlo a cualquier ámbito de nuestra vida. ¿Has imaginado cómo ganaría tu vida si cada día «hicieras el amor» con la naturaleza, con la música o con los amigos? Hace mucho tiempo me contaron que a todo el mundo se le nota en la cara cuando hace el amor. Los ojos te brillan, la piel se tersa, se esboza una ligera sonrisa y ¡hasta te cambia la voz! ¿Por qué reducir una sensación tan hermosa a la actividad sexual? ¡Menudo desperdicio!

3) Atención plena

Hacer el amor con la vida no es otra cosa que estar presentes, y para ello es necesario entrar en plena sintonía con el momento. Que donde estemos, estemos. Una de las consecuencias de la vida tan acelerada que llevamos es que nos hemos vuelto completamente hiperactivos. Siempre estamos haciendo algo y, cuando no, nuestra

mente empieza a dar vueltas al pasado o a preocuparse por el futuro. En unas condiciones así no es posible amar nada.

Imagina por un momento que estás con tu pareja y que, de pronto, te coge de las manos, te mira a los ojos y te dice: «Cariño, te quiero». Suena bien, ¿no? Desde luego, suena mucho mejor que si nos lo dijera mientras chatea por el móvil con un amigo al tiempo que la televisión suena de fondo. En cierto modo, así es como vivimos. Hacemos demasiadas cosas, pero ninguna la hacemos de verdad. Estamos aquí, pero también allá. El amor jamás transita por el *multitasking*, simplemente no puede fluir así. El amor es conexión. La misión del amante es apagar la *cabeza* cuando corresponde, desoír la *tripa* cuando hable de más y disponer el *corazón* para armonizarse con el momento.

4) Eliminar los prejuicios

Todos, en mayor o menor medida, tenemos prejuicios. En el fondo resultan una parte indispensable de nuestro aprendizaje inicial. Para poder crecer sin miedos necesitamos desde pequeños asumir como *certezas* una serie de realidades que nos permitan caminar por suelo firme. De lo contrario, nos bloquearíamos continuamente en un mar de dudas y temores. No obstante, a medida que crecemos y hemos adquirido cierta seguridad, debemos aprender a distinguir cuáles de nuestras creencias son útiles y cuáles limitan nuestra vida. Cuáles nos hacen fuertes y cuáles nos cierran las puertas al disfrute y al amor. Nuestra educación empieza en el aprendizaje y avanza por el desaprendizaje. Tomar y soltar, soltar y tomar, ahí está la receta.

Uno de mis prejuicios hasta hace poco estaba relacionado con los llamados brazos para selfies. Hace unos años me prometí a mí mismo que jamás de los jamases usaría uno. Me parecían —y así lo expresaba— «el símbolo más extravagante que había visto de una sociedad egocéntrica que ya no sabía qué hacer para mirarse a sí misma en lugar de mirar a los demás. No, no, y rotundamente no». Casi nada.

Lo más curioso fue cuando, preparando una excursión a la montaña, mi novia decidió que era buena idea procurarnos uno. «Bueno, siempre es mejor que pedirle a la gente que nos haga las fotos», pensé. «Mucho mejor que pedirles que hagan otra, pero en esta ocasión sin cortarnos la cabeza o tapar con nuestro cuerpo el

monumento», seguí rumiando. «Venga, va, cojamos uno.»

¡En qué buena hora lo llevamos! De pronto, el gran «símbolo del egocentrismo contemporáneo» se había convertido en un fantástico aliado de nuestra historia. Probamos, reímos e hicimos un millón de fotos que ahora guardamos con mucho cariño en nuestro álbum. La vida me había dado una lección: algunos prejuicios no sirven de nada. ¡Prefiero mi brazo para selfies!

5) Fusionarse con la naturaleza

Desde que Charles Darwin postulara en *El origen de las especies* su teoría de la evolución, toda la comunidad científica aceptó que el ser humano evoluciona por adaptación al medio. Según esta teoría, existen antepasados comunes desde los cuales se fueron gestando por selección natural las especies que hoy conocemos. Se trata de una evolución muy lenta y que necesita miles de años para ir ascendiendo en la escala evolutiva. Por otra parte, nuestras sociedades avanzan a una velocidad mucho mayor, por lo que podría decirse que, si bien tenemos una mentalidad y estilo de vida urbanitas, nuestro cuerpo y *alma* aún pertenecen a la *selva*.

En uno de sus libros Darwin escribió: «Después de todos los viajes que he hecho, de todas las especies que he estudiado, he llegado a la conclusión de que el destino del hombre es ser muy feliz porque todos los animales en libertad también lo son». A lo que añadió que si el ser humano es infeliz solo podría deberse a una razón, y es que «vivimos de forma antinatural».

Por muchos rascacielos, s*mart cities*, móviles y demás tecnología que construyamos, nuestra esencia siempre pertenecerá a la naturaleza. Para conectar con nosotros mismos, para llegar a amarnos, es preciso volver a casa. No hace falta mudarse a una cueva o convertirse en el señor de los bosques. Basta con incluir a las montañas, el mar o los ríos en nuestros planes, con crear una agenda más acorde y coherente con nuestras raíces más profundas.

> *El amor no tiene que ver con la atracción ni con el deseo y, mucho menos, con encontrar a una pareja. Tiene que ver con el sentimiento de conexión, el cual puede manifestarse tanto a través de una persona como a través de cualquier elemento de la naturaleza. De esta manera, decimos que amamos cuando nos reconocemos en el mundo, cuando en cada persona y en cada cosa vemos a uno de los nuestros. Dicho de una vez: Amar es descubrir que lo que parecía*

separado en realidad siempre estuvo unido.

Una revolución interior

> El amor no sabe seleccionar a una persona y dejar a la otra fuera. El amor a ti mismo te ayuda a amar y a ser amado porque todo es un solo amor. Bien mirado, «¿Cómo me amo?» y «¿Cómo amo a los demás?» son en el fondo la misma pregunta.
>
> ROBERT HOLDEN

Hace aproximadamente 10.000 años, en el octavo milenio antes de Cristo, tuvo lugar un *acontecimiento* que cambió para siempre la historia de la humanidad. Tras el deshielo provocado por el fin de la última era glacial, la temperatura global ascendió significativamente y, con ello, las tierras de una buena parte del planeta empezaron a presentar unas condiciones óptimas para el cultivo. De esta manera, y de forma muy progresiva, las sociedades comenzaron a abandonar un modelo de vida nómada basado en la caza, la pesca y la recolección, para evolucionar hacia un modelo sedentario sustentado en la agricultura y la ganadería. En tan solo unas generaciones, el hombre pasó de salir cada día en busca de alimento al autoabastecimiento; de depender de las condiciones externas a *fabricar* su propio destino. Esta súbita transformación propició la aparición de nuevas formas de artesanía destinadas a conservar los alimentos, así como el surgimiento de los excedentes que, a su vez, traerían consigo el desarrollo del comercio, la especialización, la división del trabajo y el posterior nacimiento de las ciudades. De una era a otra, el curso entero de la historia había cambiado, y lo hizo con un solo movimiento: ¡dejando de buscar fuera lo que podían producir *dentro*!

Esta es la historia de la revolución neolítica, pero también un buen motivo para recordarnos una verdad esencial: la mayor revolución que podemos hacer para alcanzar una vida a pleno *corazón* es dejar de buscar fuera el amor que nosotros mismos podemos entregarnos.

Y es que si, como hemos visto en el capítulo anterior, nuestro objetivo es llegar a ser grandes amantes capaces de amar *todo*, nuestro punto de partida es aprender a amarnos a nosotros mismos. Sin reservas. Sin condiciones. ¡Con todas nuestras fuerzas!

En este capítulo trataremos algunos aspectos que nos ayudarán a construir una autoestima a prueba de balas, lo que —como veremos más adelante— nos permitirá disfrutar con plenitud de la vida y nuestras relaciones, evitando así algunos traspiés amorosos altamente eludibles.

EL «ERROR» DE CHICO MARX

«¡Cuente conmigo patrón, yo no tengo nada, pero cuente con la mitad!» Estas palabras que Chico Marx pronuncia en *Una tarde en el circo* son, en mi opinión, el *summum* de la generosidad y la predisposición. ¡Compartiría a partes iguales incluso no teniendo nada que ofrecer! ¡Eso sí que es un *corazón* bien amueblado! Sin ninguna duda, es una de mis frases favoritas del cine y, sin embargo —más allá de su genialidad e idealismo—, hay una certeza que en el campo del amor nos viene como un jarro de agua fría: no se puede compartir aquello que no se tiene. O, dicho en otras palabras: quien no se ama, no puede amar.

En cierto modo, la historia de nuestra vida es una historia de amor. En concreto, la historia de cómo y cuánto nos amamos. Absolutamente todas nuestras relaciones vienen condicionadas por este hecho. Se trata de un idilio interior que nos acompaña durante toda la vida y que se proyecta hacia fuera: «Si no me cuido, no puedo cuidarte», «Si no me valoro, no puedo valorarte», «Si no me amo, no puedo amarte». Así, la manera en que me relaciono conmigo es la manera en que me relaciono contigo.

Por supuesto, esta misión no resulta del todo cómoda. El mensaje de amarnos a nosotros mismos no siempre ha gozado de buena prensa, y aún hoy sigue sin hacerlo plenamente. La simple idea de poder decir en voz alta «Me amo» ya produce cierta vergüenza. Puedes hacer la prueba. Basta que trates de profesarte algo de amor para que alguien te introduzca en el cesto de los orgullosos y los ególatras. «Pero ¿cómo dices eso? ¿Cómo que te amas? ¡Menudo engreído!» Obviamente, tampoco se trata de ir gritando a los cuatro vientos «¡Miradme, soy la persona más maravillosa del mundo!» —

aunque de vez en cuando no vendría mal—, pero de ahí a dejar nuestra atención, valoración y cuidado en un segundo plano hay un largo trecho.

Para poder decir «Te amo» debo antes poder decir «Me amo».

Sea como sea, lo cierto es que existen pocos medidores de la felicidad de una persona tan fiables como la capacidad de amarse a uno mismo. Y no es de extrañar, pues cuando reconocemos nuestra belleza y valor nos volvemos casi invencibles.

> *El amor propio no se manifiesta lanzándote besos delante del espejo o creyendo que eres un ser sobrenatural —amarse y gustarse son cosas diferentes—. El amor propio es la plena sensación de que mereces el amor de los demás y la abundancia y riqueza del mundo.*

Y es que la importancia de reconocer nuestro propio valor es determinante para nuestra vida. Cuando lo hacemos nos reconocemos merecedores de amor y, como consecuencia, dejamos de buscarlo fuera. Unas veces, entregando nuestro amor a las personas menos adecuadas; otras, adoptando roles que no nos corresponden. Robert Holden, a quien cité al principio del capítulo, lo escribe así:

> Cuando sabes que tu fuente de amor no está fuera de ti no persigues a nadie, ni pones a nadie en un pedestal, ni te creas ídolos. Tratas a todos como iguales. No haces teatro. Te expresas sin intentar quedar bien. No das amor para recibirlo. Tu amor es incondicional y no está vinculado a ninguna cuenta pendiente emocional oculta. Decides de manera acertada a quién das tu número de teléfono, con quién sales, con quién mantienes relaciones sexuales, de quién te haces amigo y cuándo es auténtico prolongar o cortar una relación.

LA «ETERNA HERMOSURA»

Cuando vamos a una tienda —pongamos una tienda de coches—, nos acercamos al dependiente y le preguntamos: «Disculpe, ¿este coche cuánto vale?». En ese momento, el dependiente consulta el catálogo y nos responde una cifra con amabilidad. Al tratarse de un objeto, no tiene mayor trascendencia. Simplemente, sigue las leyes de las ventas: preguntamos, nos dicen cuánto hemos de pagar y decidimos. Hasta aquí, todo funciona en orden. El problema viene cuando somos nosotros quienes nos situamos en el escaparate como

si fuéramos un objeto en venta más y, para determinar nuestro valor, preguntamos también a otras personas: «Disculpe, la persona del escaparate (yo)… ¿cuánto vale? ¿Es lo suficientemente guapa? ¿Buena? ¿Reúne los suficientes requisitos para ser amada… o debe seguir transformándose?».

¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué preguntamos continuamente cuánto valemos? ¿Por qué nos escondemos bajo innumerables máscaras para obtener amor? La respuesta es sencilla: porque hemos olvidado la verdad que nos acompaña desde el día en que nacemos: ¡todos somos dignos de ser amados tal y como somos!

—Espera, espera… ¿Me estás diciendo que no tengo que ser de ninguna manera concreta para ser amado?

—Exactamente eso.

—¿Aunque tenga defectos?

—Los que sean.

—¿Aunque en ocasiones sea torpe y no me salgan las cosas como espero?

—Incluso así.

—Pero ¿y qué hay de aquellas personas que me advirtieron alguna vez que si seguía siendo como era me quedaría solo?

—Quienes digan eso no tienen ni idea del amor. Mira, cada vez que tengas alguna duda, repite las siguientes palabras: «Puedo sentir como siento, pensar como pienso, decir lo que creo y perseguir los sueños o el estilo de vida que más desee. Y, aun así, seguir siendo profundamente amado. Y todo ello por el simple hecho de existir». ¿No es extraordinario?

Todos nacemos con este derecho. ¡Todos somos dignos de amor! No hay que hacer nada para obtenerlo, simplemente es parte de nosotros ¡y siempre lo será! Es lo que algunos pensadores orientales denominan «la verdad original» o lo que san Francisco de Asís, entre otros, llamó la «eterna hermosura». Según esta idea, todos somos portadores de una *belleza* única e irrenunciable, y todo aquello que nos haga sentir su ausencia (o su rebaja) no es más que una invención de nuestra mente o el resultado de mirarnos a través de los ojos de los demás; en ningún caso una realidad. Nuestra «eterna hermosura» —nuestro verdadero valor— está siempre con nosotros. No es algo que desaparezca en algún punto de nuestra vida y debamos recuperar, sino algo que olvidamos y debemos recordar.

Cuando te reconoces valioso no necesitas que nadie te recuerde lo que vales.

Por lo general, es en los primeros años de nuestra infancia —principalmente, en la relación con nuestros padres— cuando empezamos a dejar de sentirnos cómodos en nuestra piel; cuando aprendemos que el amor hay que ganárselo; que debemos ser de una determinada manera para recibirlo. De manera inconsciente, nos alejamos de la «verdad original» que nos advierte de que ya somos dignos de amor sin tener que ponernos máscaras, sin tener que hacer derecho o medicina, sin tener que renunciar a nuestros sueños o sin tener que ocultar nuestras ideologías. Poco a poco nos vamos transformando en lo que la sociedad quiere, lo que nuestros padres quieren o lo que nuestra pareja quiere, creyendo que así encontraremos el amor, pero lo único que hacemos es reforzar la creencia errónea de que no podemos ser amados, de que no somos dignos de amor siendo tal y como somos. Esta es, precisamente, la gran paradoja de la autoestima: cada vez que nos transformamos buscando el amor, le cerramos las puertas al amor.

> *Da igual lo que te esfuerces, lo que te arregles, lo servicial que resultes. Cada vez que pones tu empeño en ser lo que esperan de ti, tu verdadero* yo *sufre y te pregunta: «¿Por qué no me quieres como soy?, ¿Por qué me rechazas?». Cada vez que te privas de tu amor, te privas del amor de los demás, pero no son ellos los que no te quieren lo suficiente, eres tú quien no se deja querer. Te aman, pero no lo sientes. Cerraste la puerta para ti y ahora los demás tampoco pueden entrar.*

¿Cómo van a amarte si eres tú quien ha puesto el cartel de «Prohibido amarme»?

LOS RIDÍCULOS LLAMAMIENTOS AL AMOR

Es cuando no nos amamos cuando empezamos a hacer el tonto arreglándonos o maquillándonos en exceso, gastando la mayor parte de nuestro tiempo y ahorros en el centro comercial, tratando de llamar la atención en las redes sociales compulsivamente… Y es, además, cuando nos volvemos carne de cañón ante aquellos *impostores del amor* que con dos o cinco halagos ya nos hacen sentir valiosos.

Cada vez sospecho más de las personas que cada día suben selfies a las redes sociales. Siempre iguales. Morrito va, morrito viene… Siempre la misma foto, una y otra vez. Cada vez estoy más convencido de que no se trata de mostrar y compartir su *belleza*,

sino una forma de preguntarnos a los demás «¿Soy guapo?», «¿Soy guapa?». Creo que es la hora de empezar a exclamarlo y no a interrogarlo: «¡Sí, soy guapísimo! Por dentro y por fuera. Piso fuerte y ningún *like* o comentario va a decirme ni quién soy, ni cuánto debo amarme. La respuesta es siempre la misma: ¡mucho!».

LA «MEJOR» LECCIÓN DEL MUNDO

Cuando en el capítulo «Hacia una buena filosofía de vida» puse como ejemplo a Forrest Gump, traté de poner de relieve que toda aquella evaluación que llevemos a cabo atendiendo a capacidades ajenas a la capacidad de amar y disfrutar de la vida son nimiedades que lo único que acarrean es sufrimiento psicológico. La belleza, el talento, el poder, la inteligencia… Ninguna de estas cualidades se corresponde con nuestra esencia más profunda. Sin embargo, hay algo que sí poseemos todos y en igual medida desde que nacemos, y es nuestro potencial de amar y ser amados. Cuando nos convencemos de esto, no necesitamos ser los más guapos o los más listos, simplemente no nos importa. Las valoraciones que otros hagan de nosotros no nos afectan lo más mínimo: «Sí, no soy un Einstein o un Adonis, pero sé disfrutar de la vida como el que más, ¡soy un gran amante!».

Además, lo mejor de estas capacidades es que nunca nos van a abandonar. Siempre estarán con nosotros. No hay una edad más apta que otra para amar o empezar a disfrutar.

Si crees que existe un solo lugar donde no puedas disfrutar, vuelve a mirar. Te estás perdiendo algo.

Cada vez que hablo de disfrutar la vida, no puedo evitar acordarme de Alberto, uno de mis mejores amigos desde hace ya algunos años. Para mí es una de las personas más extraordinarias que conozco. Prácticamente todo lo que hace lo hace bien. Da igual que se trate de un deporte, de bailar o de mantener una conversación interesante, por alguna razón, y casi sin querer, siempre acaba destacando. Se podría decir que posee algunos talentos situados al alcance de muy pocos, pero, como a todos, en alguna ocasión también le han jugado una mala pasada. Y es que desde pequeño Alberto ha sido siempre bastante exigente consigo mismo. Por un

lado, eso le ha hecho desarrollar algunas de sus capacidades casi hasta la excelencia, pero, por otro, también le ha ocasionado algún quebradero de cabeza.

De hecho, hace pocos años tuvo una mala temporada derivada de esta sobreexigencia. Acababa de salir de una relación *larga* y no se sentía plenamente satisfecho con su puesto de trabajo. De alguna forma, esto hizo que se juzgara a sí mismo con gran dureza. Aunque él sabía que se trataba de un proceso natural y pasajero, dentro de su cabeza no dejaba de repetirse que *debería* haber alcanzado ya en aquellas fechas ciertos objetivos, como *asentarse* o tener un empleo a la altura de sus perspectivas. Alberto se medía continuamente y trataba de mantenerse siempre en unos niveles muy elevados en relación con unas expectativas que solo él se había marcado. Por todo ello no terminaba de aceptar su situación y, por consiguiente, vivía peleado consigo mismo y sin poder avanzar.

En los últimos años no nos hemos visto muy a menudo, ya que vivimos en ciudades diferentes, pero una de las últimas veces que coincidimos, hace más de un año, me encontré a una persona totalmente renovada. La cara le brillaba, transmitía una enorme calma y lucía la sonrisa más natural que yo le había visto desde que éramos amigos. Asombrado, no tardé en preguntarle por aquella magnífica transformación:

—Cómo me alegra verte así, Alberto. Pero dime, si tuvieras que resumir todo lo que has aprendido durante esta etapa en una sola idea, ¿cuál sería?

—¡Que la vida solo trata de ser feliz! —respondió.

La sencillez de aquellas palabras me cogió por sorpresa. Posiblemente, esperaba algo más profundo, como me tenía acostumbrado.

—¿Y ya está? ¿Solo eso? ¿Así de simple? —pregunté tratando de encontrar algo más.

Casi sin inmutarse, Alberto volvió a repetir aquella frase:

—¡La vida solo trata de ser feliz! ¡De disfrutar! Punto. No hay más.

Y es que las grandes verdades muchas veces se encuentran tras las afirmaciones más sencillas. Alberto tenía razón. No hacía falta profundizar: la vida trata de ser feliz, de disfrutar, de amar, de aprovechar el momento… y todas las demás exigencias u objetivos que nos pongamos no tienen que ver con nuestra esencia ni con nuestro *destino* natural.

Una vez más, Alberto me había recordado una valiosa lección, pero lo mejor de todo es que la lleva a rajatabla en su día a día. Siempre está haciendo alguna actividad divertida, implicado en algún viaje o compartiendo con los suyos. Y lo más curioso: desde que descubrió el secreto, no solo disfruta de su trabajo, sino que se ha convertido en una de las personas más reconocidas y valoradas de la prestigiosa empresa a la que pertenece. ¡Al dejar de exigirse ha llegado más alto que nunca! ¡En todos los sentidos!

DEJAR DE JUZGAR A LOS DEMÁS PARA DEJAR DE JUZGARNOS

Si la vida —como nos enseña Alberto— va de disfrutar y ser felices, ¿por qué muchas veces no lo conseguimos? ¡Porque nos exigimos más de la cuenta! Porque mantenemos activo un diálogo interior en el que no cesamos de decirnos lo que *deberíamos* estar haciendo o sintiendo. Esta es, precisamente, la esencia de la hiperexigencia y la causa de que salgamos a buscar fuera lo que en realidad poseemos dentro.

> *La hiperexigencia está sustentada sobre la creencia errónea de que las cosas* deben ser *de alguna manera y que, por tanto,* tenemos que *obrar de acuerdo con el deber. Por supuesto, un deber imaginario.*

El problema de una exigencia excesiva es que esta no solo se manifiesta en nosotros mismos, sino también en nuestra relación con los demás. Exigirse y exigir, juzgarse y juzgar son dos caras de una misma moneda. Es curioso que las personas más cascarrabias y criticonas son las que con más dureza se tratan. Continuamente organizan todo en categorías, en escalas y a cada momento se van diciendo a sí mismas en qué peldaño están o en cuál deberían estar. Si se encuentran en lo alto, se sienten felices y completas, pero si, por la razón que sea, la cosa se tuerce, sufren por no estar a la altura que esperan. En resumen: dejan su estado emocional en manos de los resultados y de las eventualidades externas.

Lo que estas personas desconocen es que en realidad no existe tal escala de medir y que esta no es más que una invención de su mente. ¿Dónde está escrito que un ser humano tenga que lograr cotas altas para sentir que es valioso?

Además, la lucha por nuestro peldaño superior es agotadora y nunca termina. Incluso cuando sientes que estás arriba hoy, mañana puedes tropezar, otro puede adelantarte y tú perder posiciones. La

manera de acabar con esta lucha interna no reside, por tanto, en tratar de ganar la guerra, sino en descubrir que fuera de nuestra *cabeza* no existe tal guerra. Y aquí está la lección que debemos aprender: para poder abrirnos al amor (propio y ajeno) es preciso reducir los juicios y los *ideales* de comportamiento al mínimo, con nosotros y con los demás. Ser menos *exigentes* y más *abrazadores*.

El único *debería* que abre puertas a la vida es aquel que te recuerda que deberías exigirte menos y abrazarte un poco más.

Pensémoslo bien. ¡Qué más da lo brillantes o inteligentes que seamos! ¿Acaso lo importante no es amar y disfrutar? Y ¿acaso existe una ley que diga que solo los más destacados pueden divertirse? Yo tengo mil ejemplos en mi entorno de personas aparentemente feas, torpes o poco habilidosas que una y otra vez envían señales al mundo sobre cómo disfrutar la vida sin tener que ser mejor que nadie, y estoy seguro de que tú también puedes reconocerlas. ¿No son, en el fondo, las personas más increíbles que has visto?

> *En un momento de nuestra vida, todos admiramos, valoramos e incluso idolatramos sobremanera a aquellas personas que acaparan los focos de la televisión, los escenarios o los espacios deportivos. Hay momentos en los que incluso hemos soñado con ser como ellos. Por ese entonces, aún vivimos en el mundo del niño. Es después —cuando la vida empieza a golpearnos, cuando empezamos a sentir la pérdida y a bailar con la dificultad— cuando nuestras personas más admiradas pasan a ser aquellas que simplemente son buenas, cariñosas y viven en paz consigo mismas. Cuando descubrimos* de qué va la vida *no buscamos laurel y pódium, sino amor, disfrute y calma.*
> *Eso es madurar en sentido emocional.*

¿QUÉ PREFIERES, SER CRISTIANO RONALDO O SER MARCELO?

Como seguramente sabrás, tanto Cristiano Ronaldo como Marcelo son dos futbolistas del Real Madrid. Ambos son unos jugadores extraordinarios y, aunque es Cristiano quien cada año suele ser considerado como uno de los dos mejores futbolistas del mundo, Marcelo no le queda muy atrás.

A pesar de esta pequeña diferencia de calidad —y de que cada uno juega en una posición (Cristiano es delantero y Marcelo defensa)—,

lo que más distingue a estos dos jugadores es su carácter dentro del campo.

Cristiano es un jugador ambicioso, serio y muy obstinado. En cada partido vive obsesionado con marcar muchos goles, hasta el punto de que si no lo consigue se desespera y empieza a hacer pronunciados aspavientos que muestran una evidente frustración interior. Si marca, se pone contento; si falla, sufre en exceso. Hasta cierto punto, deja de ser él mismo para convertirse en su número de goles. Por otro lado está Marcelo, un jugador alegre, solidario y muy sacrificado por el equipo. Siempre tiene una sonrisa en la cara y el público le adora por ello. Cuando sus compañeros marcan, a diferencia de Cristiano, él es de los primeros en acercarse a felicitarlos.

¿Qué tiene que ver esta historia en un capítulo de amor propio y autoestima? La mejor respuesta es otra pregunta: ¿Vale la pena llegar a ser el número uno y perderse *la vida* por el camino? En mi opinión, ¡de ninguna manera! Para las autoestimas sanas no tiene ningún sentido llenar la vitrina de trofeos si a cambio hay que renunciar a la alegría que cada momento puede ofrecernos. Obsesionarse con ser el mejor no es un objetivo de amor propio. El buen amor no compite, simplemente se deja llevar.

Confieso que no tengo nada en contra de Cristiano. De hecho, apoyo al Real Madrid desde niño y es uno de mis futbolistas favoritos. Pero si me dieran a elegir qué jugador ser, sin ninguna duda elegiría el que sabe disfrutar cada día, logre lo que logre. ¡Sería Marcelo!

PRACTICA EL «Y-QUÉ-MÁS-DA»

Lo que piensen, si no lo consigues, si te equivocas… «¿y qué más da?». Cada vez que sintamos miedo ante algo que nos ilusiona o estemos a punto de echarnos atrás, podemos pronunciar esta frase milagrosa. Funciona. Es recomendable, además, hacerlo con buena entonación. Así: «¿Y qué más daaa?». Para mí se ha convertido en una estrategia indispensable cuando algo me asusta o me produce algún tipo de vergüenza. En cierto modo, me ayuda a recordar que —siempre y cuando no suponga un daño para los demás— nada es más valioso en términos vitales que ejercer nuestro derecho a perseguir lo que deseamos, a ser como somos, ¡a vivir como nos dé la gana!

Y es que, cada vez que nos privamos de llevar a cabo algo que nos apetece por lo que puedan pensar otras personas —o, peor, nosotros mismos—, no es su vida la que se empequeñece, sino la nuestra. Sí, somos nosotros y no ellos quienes dejamos escapar las mil y una oportunidades de disfrutar que nos regala la vida. ¡Un boicot de lo más innecesario!

> *Quererse no es hacer lo posible por evitar un traspié, una mala crítica o cualquier clase de* error *que mantenga a cero el marcador de nuestras* derrotas. *Quererse es tener el valor de no frenarse ante lo amado por el simple hecho de sentirse vulnerable, torpe o imperfecto.*

Lo mejor de todo es que para transformarnos en grandes practicantes de *y-qué-más-da* no hace falta mucho. Basta con concentrarnos en estas cuatro palabras y darles credibilidad. ¡Y constancia! Cuantas más veces lo practiquemos, más fuertes y más *ricos* nos volveremos.

Yo veo cada día muchos actos de *y-qué-más-da*. Los veo cada vez que alguien luce por la calle el estilo que realmente le gusta, cada vez que un joven apuesta por perseguir su sueño aunque parezca muy *loco*, cada vez que un chico o una chica se atreve a decirle a otro que le gusta, o cada vez que alguien que no sabe bailar se planta en medio de la pista. Los actos son infinitos, y todos tienen en común una misma razón de ser: dejaron a un lado las opiniones de los demás y apostaron por hacer lo que amaban.

> *El amor no es divisible. Cuando te amas, amas la vida. Cuando te ves hermoso o te sientes poderoso tal como eres, la vida se vuelve hermosa y llena de riqueza. Puedes ir con cualquier cuerpo a cualquier piscina. Intentar con cualquier defecto cualquier empresa. Presentarte con cualquier traje en cualquier fiesta. Cuando te amas, te adueñas de ti y, lo que es más importante, cuando te amas, te adueñas del mundo.*

NO SOMOS TAN IMPORTANTES

Aunque a veces no seamos conscientes, una gran parte de nuestra guerra con la vida está provocada por creernos demasiado importantes. Sí, ¡por sentirnos el centro del universo! Esto tiene sentido si lo miramos desde el punto de vista de nuestro cerebro, para el que, desde que somos niños, solo existen dos mitades: el «yo» y el «no yo»; pero si lo miramos desde un punto de vista más

amplio, racional y ¡maduro! descubriremos que, si bien para nuestra mente somos los máximos protagonistas, en realidad no somos más que una motita de polvo dentro de la inmensidad del universo. ¡Y esto es una gran noticia! Todo un alivio para llevar a cabo nuestras ilusiones con más razones que nunca: «Si solo soy una parte pequeñita de este mundo, ¿cuál es la importancia real de que aquello que deseo pueda fracasar? ¿Acaso van a desviarse las fuerzas cósmicas por el hecho de que yo me dedique a perseguir lo que amo?». ¡Basta de frenos, no somos tan importantes!

> *No te preocupes por lo que estén pensando los demás. No están pensando en ti. Están pensando en lo que piensan los demás.*

Cuando nos convencemos de esto, nuestra tensión ante la idea de ser de alguna manera concreta se ve reducida automáticamente. Ya no necesitamos *acertar* a ojos de nadie ni convertirnos en alguien que no somos. ¡Ya podemos disfrutar!

Ahora bien, una cosa es no creernos demasiado importantes y otra pensar que somos irrelevantes. Nuestra misión es alcanzar el punto medio, y una buena forma de lograrlo es construyendo un buen círculo de amistades. Y es que los buenos amigos son un paréntesis dentro del mundo, un pequeño hogar donde refugiarnos de la tormenta de juicios y miradas que dicen más de quien las emite que de quien las recibe.

Queramos o no, siempre va a haber personas que nos critiquen, que intenten asignarnos etiquetas o incluso que se burlen de nosotros. ¡Qué le vamos a hacer! Tratar de convertirnos en justicieros que combaten cada falta de respeto no es mucho más inteligente que pasarlo por alto, acercarnos a un entorno donde poder ser nosotros mismos con nuestros fallos y usar toda nuestra energía al servicio de seguir viviendo felices.

LA GUINDA DEL PASTEL DE LA AUTOESTIMA: LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

Como divulgador de contenidos de desarrollo personal, algunas de las preguntas que más suelen formularme son: «¿Qué es exactamente la felicidad?», «¿Existe realmente o es una utopía?», «¿Es posible ser feliz de manera permanente?». En el fondo, son interrogantes que todos nos hemos planteado alguna vez y que han

formado parte de la filosofía desde que el ser humano tiene uso de la razón. En mi opinión, se trata de preguntas muy difíciles de responder, ya que, propongamos la definición que propongamos para la palabra «felicidad», esta siempre quedará incompleta.

A lo largo de diferentes escritos, he tratado de trabajar con algunas definiciones. En algunas ocasiones, he hablado de la felicidad como un faro al que seguir; en otras, como un estilo de vida o una forma de caminar, y, en otras, simplemente he *claudicado* y recurrido a las palabras de *aquel sabio que olvidé* y que dijo: «Yo no sé bien qué es la felicidad, pero si no la persiguiera, creo que desesperaría».

A pesar de todos estos intentos, si hoy tuviera que animarme con una definición —y a sabiendas de que tampoco sería definitiva—, sería la siguiente:

La felicidad es no querer estar en otra parte.

Si lo pensamos detenidamente, los mejores momentos de nuestra vida corresponden a aquellos en los que no queríamos estar en otro lugar, en los que todo nos parecía suficiente y perfecto a pesar de su más que posible imperfección. Son aquellos en los que no estábamos en París esperando llegar a Londres; o aquellos junto a un libro que leíamos en paz sin desear que este acabara; o aquellos en los que mirábamos a nuestra pareja sin pensar en nadie más. En definitiva, son aquellos en los que aceptábamos lo que había y no lo queríamos cambiar.

La última historia que quiero compartir contigo en este capítulo es la de Carlos Lorenzo, y contiene uno de los mensajes más potentes e importantes que debemos aprender en nuestro camino hacia el *corazón*.

Todo tuvo lugar en mi primer año como estudiante de periodismo. En una de las asignaturas debíamos ingeniárnoslas para hacer una entrevista a una persona famosa. Como yo no conocía a nadie de renombre y por aquel entonces me daba vergüenza «*molestar* a nadie», decidí entrevistar a Carlos, alegando a mi profesor que, visto en perspectiva, se trataba de una persona famosa… ¡o al menos dentro del campus, donde todo el mundo le conocía! (Debo aclarar que, a juzgar por la nota que obtuve, mi intento de *escapada* no funcionó.)

Y es que en mi universidad no había nadie que no supiera quién era Carlos Lorenzo. Por una razón u otra, todos nos habíamos acercado a él en algún momento, especialmente cuando sacaba su guitarra de una vieja bolsa de cuero y empezaba a tocar en uno de los bancos de la facultad. ¡Menuda habilidad tenía! Además de todo su repertorio, era capaz de interpretar a la perfección cualquier canción que le propusiéramos con tan solo escuchar los primeros acordes.

Sí, Carlos era un gran músico, pero si hay algo que le hacía aún más especial es que, además, era ciego. Cuando tenía 13 años, un glaucoma en estado avanzado le afectó la vista hasta que finalmente perdió por completo la visión. En cuestión de unos meses había pasado de tener una vida igual a la de cualquier adolescente a tener que reinventarse por completo.

> Los primeros meses fueron los peores. Lloraba cada día y apenas quería salir de la cama. Simplemente, no me lo podía creer. «¿Por qué a mí?», me preguntaba. ¿Cómo era posible que una persona que siempre había tenido la vista de un halcón de repente ya no pudiera ver absolutamente nada? Debía de tratarse de una pesadilla y, sin embargo, nunca se acababa: definitivamente estaba ciego y, lo que era peor, me odiaba por ello […].
>
> Estaba sumido en la más profunda depresión, hasta que un día, de pronto, *vi la luz*. ¡Ya había perdido demasiado el tiempo! Me acordé de algunas historias de personas con discapacidad que habían sido grandes ejemplos para el mundo, como Stephen Hawking o Christopher Reeve, y pensé que si ellos habían podido ser felices con sus limitaciones, yo también podría lograrlo. Fue entonces cuando aprendí una de las mayores lecciones de mi vida: no importa cómo seas o lo que te haya pasado. Tienes que aceptar tu lote. Quieras o no, es lo que hay, y cuanto antes lo asumas, antes empezarás a disfrutar.
>
> Yo sé que nunca recuperaré la vista, que no podré jugar al fútbol y que muchas chicas no querrán estar a mi lado, pero eso no quiere decir que no pueda hacer otras muchas cosas igual de valiosas o más. Al principio fue muy duro aceptar esto, me resistía y pasaba los días esperando el milagro. ¡Ahí estaba mi error! Vivía comparándome con lo que era o con lo que debería ser, y por eso me odiaba. Solo cuando aprendí a aceptar mis limitaciones pude poner un cerco a mis posibilidades reales, *mirar* cara a cara a aquello que sí podía hacer y ponerme manos a la obra. Ahora no solo toco la guitarra, sino que también disfruto más de los amigos, escucho mejor y me siento mucho más conectado al mundo. A veces pienso que cuando un sentido se apaga los demás se agudizan mucho más. […]

> En ocasiones la gente me pregunta si cambiaría mi vida por volver a ver y, si te soy sincero, creo que no. Soy ciego de ojos, pero he aprendido a ver lo esencial, y eso permanecerá siempre conmigo. Me suceda lo que me suceda, ahora me quiero y me abrazo como soy.

Carlos es ciego y disfruta la vida como el que más. ¿Y por qué? Porque se acepta como es. No está buscando en otra parte. Es consciente de sus limitaciones, pero en lugar de lamentarse por lo que no puede hacer o lo que no es, pone toda su energía en aquello que sí puede y, además, ¡se asombra por ello!

Historias como esta deberían hacer que nos planteáramos si una persona con discapacidad es aquella que tiene mermada alguna de sus facultades físicas o si, en realidad, la mayor discapacidad que existe es vivir por debajo de nuestras posibilidades reales.

Definitivamente, amarse es no querer estar en otra piel.

GESTIONAR LOS IMPULSOS DE LA *TRIPA*

Elegir bien

> La mitad de nuestros problemas en la vida pueden ser identificados por haber dicho que sí demasiado rápido o por haber dicho que no demasiado tarde.
>
> JOSH BILLINGS

Una vez hemos construido una autoestima fuerte, la mitad de los sufrimientos que normalmente atribuimos al *amor* desaparecen. Podemos sufrir una ruptura, pero nos tenemos a nosotros; podemos no encontrar —si así lo deseamos— a un compañero de viaje, pero nos tenemos a nosotros. Cuando nos reconocemos valiosos, no necesitamos otra mitad, no nos sentimos incompletos y, por ello, los riesgos de iniciar una relación con una persona contraria a nuestros deseos e intereses más profundos se ven reducidos considerablemente.

Hay muchas personas que no dan la importancia que realmente tiene a la creación de una autoestima sana y, a causa de ello, caen una y otra vez en los mismos errores en sus relaciones sin terminar nunca de ponerles remedio. Uno de estos errores es la mala elección de la pareja. A priori podría parecer que esta elección poco tiene que ver con la autoestima, pero lo cierto es que la conexión es directa: solo cuando sabemos quiénes somos, cuánto valemos y qué esperamos de la vida, podemos decidir quién queremos que vaya a nuestro lado.

Elige siempre la segunda *mejor* opción. La primera está cogida: eres tú.

Todos sabemos que recorrer nuestro camino junto a una persona

puede ser una de las experiencias más maravillosas y enriquecedoras de nuestra vida. Incluso aunque amemos y disfrutemos al máximo la *soledad*, a prácticamente todos nos gusta tener cerca a alguien con quien compartir una buena noticia, un atardecer, un viaje… o, en última instancia, un proyecto vital. Esta es la razón que hace que los seres humanos —a diferencia de otras especies— busquemos constantemente establecer lazos con nuestros semejantes. Aunque haya excepciones, la verdad es que no nos caracterizamos por ser unos llaneros solitarios que vagan sin rumbo y sin esperar hallar ningunos brazos. Todo lo contrario: detrás de nuestros pasos, suele trazarse la ruta hacia un hogar.

A lo largo de nuestra vida, cada uno de nosotros vamos estableciendo relaciones de mayor o menor cercanía. Algunas de ellas vienen condicionadas por nuestra consanguinidad, como los vínculos familiares; otras son fruto exclusivo de nuestra elección. De entre estas últimas, las más estrechas son aquellas que aspiran a convivir algún día bajo el mismo techo, más concretamente, las relaciones de pareja.

Sobre el papel, son las relaciones que elegimos las que deberían ser más satisfactorias y exitosas, ya que, a diferencia de aquellas en las que nos vemos casi abocados al encuentro, podemos seleccionarlas de entre un *catálogo* casi ilimitado de posibilidades. Sin embargo, no siempre ocurre así, y lo que nació con la semilla del disfrute y el enriquecimiento termina muchas veces por convertirse en un verdadero desastre.

Y es que, ¿quién no ha sufrido alguna vez por estar con la persona equivocada? ¿Quién no ha visto en alguna ocasión todo su deseo concentrado en una persona que, al poco tiempo de empezar su relación con ella, no era lo que al principio parecía? En mayor o menor medida, todos hemos sido protagonistas de una historia así, con el añadido de que, cuando queremos reaccionar, ya nos encontramos atrapados por las redes del enamoramiento, del «Ya, pero es que le amo» o del «Ya, pero es que la deseo tanto…». Cuando esto ocurre, no hay solución indolora: si seguimos adelante, padecemos las consecuencias de vivir en una montaña rusa que transita entre la esperanza y la decepción; y si damos marcha atrás, la memoria y el apego aparecen para reclamarnos su particular dosis de deseo e ilusión. Hagamos lo que hagamos, estamos abocados al dolor: un auténtico callejón sin salida.

La buena noticia es que no tenemos por qué seguir equivocándonos en nuestra elección, o al menos no de la manera que lo hemos hecho hasta el momento, y el secreto reside dentro de nosotros, concretamente, en nuestra *cabeza*.

Dejar nuestra vida en manos del deseo es como comprarnos un barco y nombrar capitán a las olas.

El objetivo de este capítulo es recordarnos que el amor de pareja transita hacia el *corazón* y necesita *tripa*, sí, pero que nunca funcionará si descuidamos la razón. A la hora de decidir con quién compartimos nuestro camino, ¡no podemos perder la *cabeza*!

Frente a las continuas rupturas, hay dos tipos de personas: las que miran hacia fuera y dicen «¡Qué mala suerte tengo» y las que miran hacia dentro y se preguntan «¿Por qué elijo tan mal?». De entre estos dos grupos, solo el segundo puede evitar volver a repetir su respectiva frase.

Aunque las razones que explican por qué elegimos mal a nuestra pareja pueden ser mucho más numerosas de las que aquí resumo, he decidido condensarlas en cuatro con el propósito de hacer más sencilla su identificación y posterior resolución. Cabe decir que estos motivos o razones pueden darse por separado o en combinación con otros. A grandes rasgos, son los siguientes:

a) Porque no sé lo que quiero o no sé adónde voy.
b) Porque he dejado que el deseo elija por mí.
c) Porque he olvidado cuánto valgo.
d) Porque no sé estar solo.

«THE SAME OLD STORY»

Hace algunos meses recibí una llamada de mi amiga Sandra. No era, ni mucho menos, la primera vez que asistía a una conversación así, pero en esta ocasión su historia reunía *todos* los elementos que ahora nos interesan:

—¡Pablo, Pablo! ¿Tienes unos minutos? Tengo que contarte algo maravilloso.

—¡Claro! ¿De qué se trata?

—¿Te acuerdas de aquel curso del que te hablé al que me había

matriculado en Barcelona?

—¡Sí!

—¿Y recuerdas que te dije que iría un chico (José) al que desde hacía tiempo seguía por las redes y que me encantaba?

—¡Sí! ¿Qué ha pasado?

—¡Nos hemos enamorado! Ha sido increíble. Fue una conexión casi a primera vista. No me lo puedo creer, ¡creo que es el amor de mi vida!

—¿Otra vez?

—No, no lo creo, lo sé. ¡Es el amor de mi vida!

—Vaya, Sandra, no sabes cuánto me alegro de verte feliz, pero ¿no crees que estás corriendo demasiado? Apenas habéis podido conoceros.

—¡Hay que ver lo pesimista que eres para el amor! Mira que te gusta darle vueltas a todo. Estas cosas se saben.

—Ah, ¿sí? ¿Y cómo se saben?

—Pues porque algo se revuelve en tu interior, no dejas de pensar en la otra persona, quieres pasar todo el tiempo con ella, tienes ganas de besarla continuamente… Simplemente, sientes que es… ¡perfecta! Si eso no es amor, ¡ya me dirás tú!

A los dos meses de esta conversación, Sandra me llamó desconsolada.

—Hemos terminado, Pablo. ¡Se acabó!

—¿Y eso? La última vez que hablamos parecías ilusionada. Lo siento mucho, Sandra.

—¡Siempre igual! Que si no está seguro, que si hace poco que lo dejó con su ex y necesita más tiempo, que si prefiere más *libertad*… ¿Por qué tengo tan mala suerte?

La historia de Sandra puede resultarnos familiar, tanto porque sea la nuestra propia como porque la hayamos escuchado una y otra vez en nuestros círculos cercanos.

En efecto, nadie está libre de sufrir una desilusión al poco de comenzar una relación, especialmente si somos personas pasionales, pero lo cierto es que podemos evitar gran parte de ellas con tan solo un poco de paciencia y… *¡cabeza!*

Sí, ¡el amor necesita racionalidad! Esto es algo a lo que no estamos muy acostumbrados, pues la idea que hemos recibido del amor es excesiva e irracionalmente romántica. Al igual que le ocurrió a Sandra, mucha gente cree que el amor verdadero se manifiesta en la *tripa*, que es deseo, sentimiento, mariposas, no dejar de pensar en la otra persona… que cuando llega, «se sabe». Para ellos, *amor* es igual a *enamoramiento* y sienten que cuando alguien aparece en su vida y les genera una sacudida emocional están ante un claro indicio de

haber llegado a *la tierra prometida*. Esta creencia, además de equivocada, es bastante peligrosa, ya que termina dejando la elección de nuestro futuro en manos de unas fuerzas ajenas a nuestro control.

EL PUNTO DE PARTIDA: LA ETERNA LUCHA ENTRE «CABEZA» Y «TRIPA»

Como propusimos al comenzar el libro, cualquier sufrimiento amoroso dentro de las relaciones puede evaluarse desde la descoordinación de nuestros tres motores principales: la *cabeza* (elegir), la *tripa* (desear) y el *corazón* (amar). Dado que el *corazón* es el punto de llegada, el primer espacio de conflicto que debemos resolver es el producido por la lucha entre la *cabeza* y la *tripa*: entre lo que quiero o pienso que es bueno para mí y lo que desea *mi cuerpo*, entre lo que demanda mi razón y lo que ordena mi pasión (véase tabla).

Esta primera *batalla* es, posiblemente, la más complicada, puesto que sus dos contendientes (*cabeza* y *tripa*) no funcionan según los mismos principios. Para la *tripa* lo importante es la inmediatez, el placer, la posesión, la intensidad. ¡Lo que quiere, lo quiere ahora! Es la que nos pone frente a una persona y nos dice si nos resulta atractiva o no; la que, en caso afirmativo, nos dice «bésala», «ve a por ella», «ni te lo pienses». La *cabeza*, por su parte, es más reservada y calculadora. Para *ella* lo importante es el bienestar general, la paz, la calma, el futuro, los proyectos. Puede equivocarse, pero es la que, en general, nos dice si la otra persona *encaja* o no con nuestro modelo de vida o nuestra forma de ver las cosas.

Cuando el equipo es de dos, ninguno de sus miembros es prescindible.

Por diferentes razones, *cabeza* y *tripa* tienden a descompensarse. Cuando esto ocurre —cuando no equilibramos la balanza—, las posibilidades de que a corto o medio plazo el encuentro acabe en fracaso se incrementan. El origen de este desequilibrio se produce cuando se concede demasiado poder a una de ellas y muy poco (o ninguno) a la otra. Si es la *cabeza* la que acapara todo el protagonismo, lo más probable es que nunca lleguemos a

enamorarnos, pues el enamoramiento necesita una buena dosis de libertad, de soltar amarras, de dejarse llevar. Un excesivo uso de la razón puede insensibilizarnos hasta el punto de bloquear nuestra capacidad de abrirnos ante la belleza de lo extraño. Personalmente, he conocido a muchas personas que nunca se han enamorado y no es porque estén incapacitadas o —como algunos argumentan— porque no se hayan cruzado con «LA persona», sino porque *saben* demasiado, esperan demasiado o porque temen demasiado que alguien descoloque algunos de los elementos cuidadosamente dispuestos en su cuadriculada cabezota. Por otra parte, cuando es la *tripa* la que abarca todo el espacio (y deja a un lado la razón), quedamos a merced de los caprichos de nuestras hormonas y nuestros impulsos más animales, los cuales en ningún momento se preocupan por nuestra felicidad futura o el éxito de una relación, sino por el momento presente o nuestra más esencial supervivencia.

¿Cuál es la solución, entonces, para evitar el caos sin por ello privarnos de una de las experiencias más hermosas que podemos disfrutar a lo largo de la vida? El equilibrio. Se trata, ni más ni menos, de alcanzar un punto en el que no seamos ni tan rígidos como para renunciar a nuestras alas, ni tan ligeros como para volar a la deriva. (Recordemos: *Cabeza* y *tripa* deben empujar en una misma dirección.)

> *Imagina que eres el director de un periódico y que, en tu plantilla, cuentas con un redactor y un fotógrafo. ¿De quién prescindirías? ¿Del redactor? ¿Del fotógrafo? A no ser que busques tu ruina, lo más probable es que conservaras a los dos. Esto mismo ocurre a lo largo de nuestra* empresa *amorosa: si* cabeza *y* tripa *no trabajan unidas, nuestro* corazón *acabará en bancarrota. Empleadas en una misma dirección, ambas son tan necesarias como valiosas.*

Así es. No hay una *parte* mejor que otra. Tanto *tripa* como *cabeza* son igual de necesarias, porciones de un mismo todo. La primera, para encendernos una vela cuando el *corazón* se encuentre apagado; la segunda, para indicarnos el camino. Nuestro objetivo como buenos amantes no es prescindir de una de ellas, sino orientarlas al servicio de un objetivo común.

«PERO SI ME DIJO QUE ME QUERÍA…»

Alex era un chico alegre, espontáneo y muy decidido, aunque quizá demasiado romántico. Su novio acababa de romper con él y me escribió para que le ayudara a encontrar una explicación.

¡No me lo puedo creer! Estábamos tan bien… Cada día junto a él era como estar en una película. Salíamos, bailábamos, hacíamos todo tipo de planes, imaginábamos el futuro… y siempre entre risas y besos. Conectábamos y eso marcaba la diferencia. Era como si sus gustos fueran los míos y mis sueños los suyos. Dime, ¿cómo puede pasar alguien de enviarte los mensajes de amor más bonitos que nunca hayas recibido a desaparecer de la noche a la mañana? ¡Pero si hasta me dijo que me quería!

No supe bien qué responderle y lo hice con el mayor tacto que pude. Al final de mis palabras, y con intención de ahondar un poco más, le pregunté: «¿Cuántos años llevabais juntos?».

¿¿Años?? Ojalá. ¡Hacía solo un mes que nos conocíamos!

En una ocasión leí a un sabio hindú que *defendía* que decir «Te quiero» cada día o hacerlo demasiado pronto era, cuanto menos, sospechoso; que con decirlo una sola vez de verdad ya era suficiente para toda la vida. En mi opinión, no hay nada malo en verbalizar los sentimientos tantas veces como se quiera, pero creo que lo que este autor quería decirnos iba más allá: no se trata de decir «Te quiero» una, dos o mil veces, sino de que, se diga el número de veces que se diga, vaya de la mano de nuestros actos.

—Dame una razón para seguir.
—Te quiero.
—He dicho dame, no dime.

En uno de sus libros, Jaume Soler y M. Mercè Conangla comparten un ingenioso cuento que nos recuerda las confusiones que pueden nacer de la disociación entre las palabras y los hechos:

Tres ranitas se encuentran sobre una gran hoja de nenúfar que flota sobre un estanque. Una ranita decide echarse al agua. ¿Cuántas ranitas quedan? ¿Dos?

¡Pues no! Siguen quedando las tres, porque no es lo mismo decidir hacer algo que hacerlo.

La mayoría de los «Te quiero» que se pronuncian al principio de un romance no son una expresión de amor verdadero ni una promesa de futuro, sino una manifestación de la intensidad que albergamos en nuestro interior cuando nos enamoramos. Quien dice «Te quiero» a las primeras de cambio no suele estar mintiendo —o no de manera intencional—, simplemente lo siente así en ese momento y

lo expresa con las palabras que encuentra. No debemos rechazarlo, pero sí aprender a contextualizarlo.

> *Si al poco de conoceros alguien te dice «Te quiero», acéptalo y disfrútalo —lo más seguro es que tenga sentimientos fuertes hacia ti—, pero guarda los anillos y el traje de boda, nadie te está prometiendo eternidad.*

La confusión que Alex vivió con su novio ante el contraste entre sus palabras y sus actos finales viene enmarcada dentro de uno de los principales síntomas del enamoramiento: la idealización. Este fenómeno, aunque se manifieste en mayor o menor grado, es común a prácticamente todas las personas que se lanzan a una relación. Durante este período, la *tripa* invade el espacio de la *cabeza*, mermando su capacidad de observar la *realidad* y distorsionando la información. Así, el enamorado no ve lo que *hay*, sino lo que desea que haya. Por un lado, este estado de embriaguez emocional puede abrirnos hermosos caminos de posibilidad (ya que es capaz de mostrarnos la hermosura donde de otra forma quizá no la habríamos percibido), pero, al mismo tiempo, puede resultar peligroso si nuestros deseos se apoyan sobre nuestras carencias en lugar de hacerlo sobre nuestras preferencias:

> *El enamoramiento es una predisposición a ver lo que queremos, nuestros anhelos. Por eso, cuando aparece una persona que nos gusta, muchas veces decimos «¡La encontré!». Pero, cuidado: ¿Qué encontré? Lo que buscaba. ¿Y qué buscaba? Lo que faltaba. El buen amor de pareja nunca sobrevive en los vacíos, sino sobre las vidas de aquellas personas que, por separado, han decidido completarse.*

De esta manera, durante las primeras fases del enamoramiento se juntan las ganas de encontrar de uno con el deseo de mostrar del otro —es cuando nos mostramos más amables, cuando nos arreglamos más, cuando ocultamos nuestros defectos…—, un verdadero cóctel molotov si, a pesar de nuestros impulsos de volar, no mantenemos un pie sobre el suelo. Esto fue lo que le ocurrió a Alex: tenía tantas ganas de encontrar a una persona con la que completar su vida que perdió la perspectiva del proceso. Es decir, se olvidó de la fase de exageración y fantasía que envuelve el inicio del romance y vio lo que *quiso* ver para colmar algunas de sus carencias.

Cuando nos vemos bajo el embrujo de la idealización activamos la visión selectiva y apenas procesamos los defectos. Prácticamente todo lo que vemos y vivimos nos parece perfecto, de ahí que

queramos perpetuar en el tiempo esa sensación hasta hacerla eterna. ¡Si por la *tripa* fuera, el cuerpo entero se casaría en ese momento!

Pero, para saber que una persona puede llegar a *encajar* con nuestro proyecto de vida no hace falta sentimiento (*tripa*), hace falta información (*cabeza*), y eso solo lo proporciona el tiempo y la exposición a los diferentes contextos. Nadie puede saber a las pocas semanas —y mucho menos en un primer encuentro— si alguien hasta entonces extraño es *el amor de su vida*.

Y es que, aunque pueda sonar hermoso, no existe el amor a primera vista, y los casos en los que un flechazo ha acabado en una preciosa y larga relación son, nos guste o no, más fruto del buen trabajo de la pareja en la gestión de la diferencia que de las fuerzas del azar. Cupido puede dar en tu diana, pero no decirte en una flecha si esa persona es la adecuada a tus fines y objetivos.

—¿Por eso siempre dices que el amor es para valientes?

—Exacto. Porque hace falta coraje para atreverse a mirar la realidad tal y como es. Sin filtros ni embellecedores. En el caso de las personas: abrazarlas como realmente son.

—¿Con lo que vengan?

—Con lo que vengan. Con su pasado, su presente y su mirada de futuro. El enamoramiento engaña, te hace ver solo una parte; pero no se puede engañar al amor: o amas todo o no amas nada.

—¿Y qué hace falta para amar?

—Conocer.

—¿Y para conocer?

—Tiempo. Calma.

LA SALA DE ESPERA DEL ENAMORAMIENTO

Cuando tiene lugar el enamoramiento, lo hace de una manera externa y misteriosa, como una fuerza que se revela sin nuestro consentimiento. Simplemente, se produce o no se produce, sin que nos corresponda a nosotros decidir cuándo ni de quién. No es posible decir «Hoy voy a enamorarme de ti», al igual que tampoco es posible decir «Hoy voy a desenamorarme de ti». (¡Ojalá!) Por mucho que lo deseáramos, todo parece indicar que, como escribió Julio Cortázar, «uno no elige la lluvia que le va a calar hasta los huesos».

¿Significa esto que somos completos esclavos de los caprichos de la

tripa y que, por tanto, nada puede hacer nuestra *cabeza*? En absoluto. Es cierto que pocas fuerzas hay más poderosas que el enamoramiento, y que cuando este se produce de manera intensa es capaz de arrebatarnos cualquier intento de raciocinio. No obstante, y aunque uno no elija cuándo se enamora, sí puede elegir a quién se expone y, sobre todo, cuántas veces y con qué implicación lo hace.

El enamoramiento profundo no llega si no existe un cómplice, si, cuando aún podemos, le agarramos de las solapas y frenamos su ímpetu.

—No sé cómo ha podido sucederme. Yo estaba bien con mi pareja, pero, de pronto, llegó ella… y ahora no me la saco de la cabeza. Estoy metido en un lío.

—¿De pronto?

—Bueno, al principio no me ocurría. Reconozco que me parecía atractiva, pero ya está. Hay muchas personas atractivas y siempre las habrá.

—Entonces ¿qué pasó?

—Un día me propuso tomar un café. Yo no vi el problema, éramos compañeros de trabajo.

—¿Y ya está?

—En realidad, no. Con los días, tomar café antes de empezar la jornada se volvió una costumbre. Poco a poco, comenzamos a intimar más. Yo seguía viéndola atractiva, pero pensaba que lo tenía bajo control…

—¿Hasta que…?

—Hasta que un día sentí ganas de besarla. Hasta que me di cuenta de que cuando pensaba en ir al trabajo, en realidad pensaba en mi café con ella. Hasta que sucedió.

Este caso representa una de las *causas* más habituales de infidelidad, pero, al mismo tiempo, se trata de un buen ejemplo de cómo actúan sobre nosotros las fuerzas de la *tripa*. Como decíamos, el enamoramiento no se elige, pero tampoco se produce de una manera repentina. Nadie entra en una librería, derrama su café sobre la chica y al tratar de limpiarlo surge la magia. ¡La *tripa* no se rige por las mismas reglas de *Notting Hill*! Al principio puede producirse una atracción instintiva, suave o fuerte, y que cualquiera puede sentir, pero para que llegue a profundo enamoramiento —en su sentido más visceral— es necesario que le demos rienda suelta, que respondamos a su llamada.

La clave para evitar enamorarnos de quien no deseamos (o de quien sabemos que no conviene con nuestros intereses) está en el «período previo», en esos cafés de más cuando la atracción ya nos ha dado varios avisos. Es lo que me gusta llamar *la sala de espera del*

enamoramiento, es decir, ese espacio de tiempo en el que aún es posible retirarse. Ese período en el que estamos a las puertas, pero aún permanecemos fuera. Lo llamo *sala de espera* porque creo que, de alguna manera —y aunque sea por mera supervivencia—, todos tenemos una tendencia natural a enamorarnos. Como dijo Arthur Schopenhauer, «la naturaleza nos dotó de una trampa exquisitamente perfecta para subsistir como especie, y esa trampa se llama enamoramiento». Por esta razón, cuando no estamos enamorados, estamos en espera de hacerlo.

En el camino hacia el *corazón* se enamora la *tripa,* pero se casa la *cabeza.*

Hay un fragmento de la novela *Amor, divina locura* de Walter Riso en el que expresa la esencia de esta idea y sus peligros de una manera muy divertida:

> —El amor no llega de la razón, doctor —dijo Eros—. Primero nos enamoramos y después preguntamos quién es él o ella. Voy a explicarlo mejor. Nadie puede vivir sin amor, porque él es la fuerza que garantiza la unión de todo el cosmos […]. Aunque nos neguemos a amar, el amor se va acumulando en el ventrículo derecho del corazón (ese es el lugar donde se almacena cuando no lo queremos utilizar). Podemos reprimirlo, esconderlo, pero no eliminarlo. Ese potencial no desaparece, está ahí, listo para desarrollarse. ¿Y qué ocurre cuando lo guardamos mucho tiempo sin procesarlo, sublimarlo o transferirlo? Se sale de su cauce, se desborda; y cuando esto ocurre, no tenemos más remedio que entregárselo al primero que pase. ¡Toma, te hago entrega de esta acumulación de afecto porque ya no sabía qué hacer con él! ¡Me enamoro de ti! Y ahí quedamos, entrampados. Esa es la razón por la cual a veces nos enamoramos de la persona que no debemos.

Durante el período de espera, la *cabeza* aún puede ejercer cierto control. Después, si no actuamos, la *tripa* empieza a ganarle terreno hasta terminar por imponerse y anular casi por completo nuestra capacidad de elección. Cuando esto ocurre, ya puedes echarte agua fría. ¡Estás *perdido*!

CONVERTIRNOS EN ULISES

Sin duda alguna, lo ideal sería sentir la atracción por alguien que *encaje* con lo que buscamos o que represente a priori una buena opción para dejarnos sorprender. Ese sería el momento de dejarse

llevar. Sin embargo, como todos sabemos, esto no siempre ocurre así. Cuando Cupido sale de *caza* lo hace bajo las leyes del viejo Western: primero dispara y después apunta. Este es el motivo por el que, como dice el refrán, «podemos enamorarnos hasta del diablo», y una de las razones por las que elegimos mal: haber entregado todo el poder a la *tripa*.

Por suerte, podemos remediarlo, y una de las estrategias consiste en acordarnos de la astucia de Ulises en el que probablemente sea uno de los primeros pasajes de la literatura en representar a la perfección la lucha entre *cabeza* y *tripa*.

Según relata la *Odisea*, tras varios años combatiendo en la guerra de Troya, el rey Ulises inició un largo y dificultoso camino de vuelta a su reino, Ítaca. Tras combatir con inteligencia a cicones, lotófagos, cíclopes y lestrigones, llegó a la isla de Artemisa, tierra donde habitaban las sirenas. Estas criaturas mitológicas tenían el poder de seducir a los marineros con sus hermosos cantos para, una vez atraídos, devorarlos. Ulises, advertido por Circe de sus peligros, ordenó a sus hombres que se taparan los oídos con cera y que le ataran con fuerza al mástil de su navío. De esta manera, él sería capaz de escuchar sus cautivadores cantos sin sucumbir a sus letales fauces. Así lo hicieron y, aunque Ulises trató de soltarse en varias ocasiones, las cuerdas no se lo permitieron. Su inteligencia había vencido y las sirenas, sintiéndose derrotadas, se precipitaron al abismo.

Al igual que le ocurrió a Ulises, todos podemos dar en cualquier momento con hermosos cantos de sirena. A no ser que vivamos atrincherados en un búnker subterráneo alejados de toda implicación personal, nadie está a salvo de verse atraído por los encantos de otra persona, incluso en contra de su voluntad. Ahora bien, entre la atracción y la ejecución se encuentra nuestra elección, nuestra capacidad de recordarnos que ese impulso nada tiene que ver con nuestro destino y que, si nos propusimos llegar a Ítaca, no tiene sentido detenerse en Artemisa.

Sí, el poder de la *tripa* puede hacerse incontrolable, pero antes de que eso llegue a ocurrir contamos con un período de tiempo en el que debemos ser responsables con nuestro proyecto vital: no hay rumbo más difícil de torcer que el de aquel que sabe adónde va.

En efecto, a la hora de elegir pareja no hay mejor punto de partida que saber sin dubitaciones qué es lo que queremos para nuestra vida. Adónde vamos. Si tuviéramos esto claro, nuestra búsqueda resultaría tan fácil como ir a una tienda de iluminación con nuestra vieja bombilla y decir: «Quiero una bombilla como esta. Ni más grande ni más pequeña, ni más potente ni menos». Así, cualquier otra bombilla que nos ofrecieran quedaría descartada. Podríamos encontrarla o no, pero en ningún caso comprar una que no se ajuste a nuestra preferencia.

Sin embargo, en nuestra vida sentimental no resulta tan sencillo. Todos sabemos que queremos luz, pero no siempre qué tipo de *bombilla* nos conviene.

Para resolver este problema y minimizar los riesgos, existen algunas preguntas que podemos plantearnos en nuestra particular *sala de espera*:

1) ¿Me hace disfrutar?
El tiempo que tenemos de vida es limitado y emplearlo con personas con las que no logramos disfrutar es una auténtica pérdida de tiempo. ¡Especialmente, cuando podemos elegirlas! Esto no quiere decir que cada instante deba ser una fiesta, pero sí una buena proporción. La inclusión de la variable «disfrute» dentro de nuestra elección parece una obviedad, pero basta con mirar a nuestro alrededor para ver que el mundo está repleto de parejas cuyos miembros no solo no saben disfrutar juntos, sino que además se amargan entre ellos: conflictos, celos, continuas diferencias, pérdidas de respeto… ¡Menuda tortura! ¿Tiene algún sentido permanecer unidos de esta forma?

Como hemos visto, la capacidad de disfrutar la vida es uno de los pilares fundamentales de las personas que saben amar, tanto a los demás como a ellas mismas. Esta capacidad debe conseguirse por cuenta propia, y la vinculación a otras personas no solo no puede mermarla, sino que ha de multiplicarla. Para que una pareja funcione en el futuro es importante alcanzar un alto grado de amistad, y para ello es necesario compartir ciertas inquietudes, gustos, filosofía de vida, sentido del humor, etc., que doten a la relación de un verdadero significado dentro del título que hemos

elegido para nuestra vida.

En realidad, no hace falta compartir mucho tiempo con alguien para reconocer si se trata de una persona con la que disfrutamos o no. Hace falta escucharse y ser sinceros. Si tras un período de prueba (o conocimiento inicial) las emociones positivas no priman sobre las negativas, es necesario replantearnos si cada uno de los dos está en el lugar adecuado.

> *Pocas relaciones hay más fuertes que aquellas en las que sus miembros se lo pasan bien, conectan, ríen, viajan, descubren y hacen del romance una auténtica celebración de la vida. Ese es el verdadero sentido de formar una pareja. Así pues, la pregunta que debemos formularnos cuando sentimos atracción o deseamos a una persona no es solo «cuánto siento», sino «cuánta aura de alegría generamos juntos».*

Y un último recordatorio: que no disfrutemos de la vida juntos no quiere decir que no podamos hacerlo por separado… o con otras personas.

2) ¿Me hace crecer?
Un famoso proverbio decía: «Si quieres llegar rápido, ve solo; si quieres llegar lejos, ve acompañado». En realidad, no hay una sola fórmula para conseguir grandes cosas o vivir momentos inolvidables, pero no cabe duda de que formar parte de un gran equipo puede hacer volar a cualquiera, ya sea para que lo haga rápido o para que lo haga lejos.

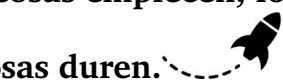
Es increíble el poder transformador que tenemos los seres humanos y cómo, en función de que nos juntemos con unas personas o con otras, somos capaces de sacar toda nuestra luz o de ser absorbidos por sus sombras. Recuerdo el caso de mi amigo Jorge. Antes de empezar a salir con Sara era una persona muy reservada, solitaria y, por qué no decirlo, bastante aburrida. Ella, por su parte, era muy extrovertida. Le encantaba hacer planes y hablar con todo el mundo. Cuando empezaron a salir, hace ya siete años, nadie daba *un duro* por que su relación durase y, sin embargo, se obró el *milagro*. Jorge empezó a salir de su *cueva* y a socializarse de la mano de ella, y Sara aprendió también a explorar una parte más calmada e íntima de sí misma que hasta entonces desconocía. Ahora forman una pareja fantástica, y todo porque supieron extraer lo mejor el uno del otro y ponerlo al servicio de su crecimiento personal. Igualmente, he visto el caso contrario en innumerables ocasiones, y

personas que antes brillaban a todo gas se han ido consumiendo hasta perder aquello que les hacía tan especiales.

En una de mis citas favoritas, Wayne Dyer nos preguntaba por la diferencia entre una rosa viva y otra muerta. Él mismo dio la respuesta: «La que está creciendo es la que está viva». Cualquier relación que aspire a durar en el tiempo, además de hacernos disfrutar, debe hacernos ensanchar como personas.

3) ¿Da (algún) sentido a mi vida?
A lo largo de los años he podido comprobar cómo las relaciones que más fracasan son aquellas que se sustentan en un «porqué» y dejan de lado el «para qué». Normalmente, cuando una relación comienza, suele dar respuesta solamente al primero de los interrogantes: «Estoy con él *porque* le deseo», «Estoy con ella *porque* no me gusta la soledad», «*porque* me lo paso bien», «*porque* me gusta…». Bajo los efectos del enamoramiento, pocas veces prestamos atención a la pregunta que da sentido y orienta nuestras acciones, el «para qué».

Los *porqués* hacen que las cosas empiecen, los *para qué* hacen que las cosas duren.



Hoy, uno de los grandes problemas a los que se enfrentan las parejas es que inician sus encuentros como respuesta a la atracción, al sentimiento, a la *tripa*, y dejan para mañana los sueños y proyectos almacenados en sus *cabezas*. Es cuando ya se encuentran demasiado apegados cuando descubren que sus trayectorias indican destinos diferentes. No se trata de ser iguales en todo —de hecho, unas diferencias bien gestionadas pueden ser enormemente enriquecedoras—, sino de coincidir en algunos puntos esenciales. Llama la atención que muchas personas parecen sorprendidas cuando, tras lanzarse de cabeza, descubren que su pareja tiene un punto de vista totalmente diferente en aspectos tan trascendentales como tener hijos, dónde vivir, la exclusividad o la apertura sexual… Para evitar futuras decepciones es imprescindible conocer primero con quién estamos saliendo y, sobre todo, adónde se dirige. Si sus ojos apuntan al mismo sitio que los nuestros, podremos caminar de la mano.

Definir un «para qué» es definir el destino, es decir, el punto común que tenemos dentro de nuestras diferencias. Puede que seamos

distintos, pero al dejar claro adónde queremos llegar se dibuja el camino por el que debemos transitar. Solo en ese momento podemos elegir con libertad si vamos o no vamos.

DIME QUÉ ELIGES Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

Además de no tener claro lo que queremos y dejar que sea nuestra *tripa* la que decida por nosotros, hay un tercer motivo que explica por qué elegimos mal al compañero de viaje, y este es olvidar cuánto valemos.

Hasta cierto punto, la búsqueda de pareja funciona como un mercado. Es una negociación en la que cada uno de los miembros entrega a cambio de recibir. Cuando hay acuerdo en las *cantidades ofrecidas*, la relación comienza, y cuando lo acordado es incumplido, la relación termina. Se trata de un punto de encuentro entre la demanda y la oferta, entre lo que quiero y lo que me das. No obstante, el parecido con las reglas del mercado no es total. Y es que, a diferencia de los objetos, las personas no tenemos precio, sino valor. Mientras que lo primero lo establece el mercado —ajustado a los principios de escasez—, lo segundo lo decidimos nosotros. «¿Cuánto valgo?» «Lo que yo quiera.» Esto es algo que muchas personas olvidan. En lugar de valorarse, se ponen precio, entrando así en el juego del regateo y la rebaja, y dejando sus ilusiones en manos del mejor postor o, peor aún, del primero que pase.

Las personas con una sana autoestima nunca pierden de vista su valor. No viven en la queja prolongada con sus parejas, ni se pasan largos meses (o incluso años) esperando a que la otra persona se convierta algún día en lo que ellos quieren. Y, por supuesto, no se aferran a la frase estrella del victimismo: «¡Qué mala suerte tengo!». ¿Y por qué? Porque son responsables de sus elecciones y saben que si —tras el tiempo y el esfuerzo suficientes— la relación no les convence, lo mejor es proseguir la *búsqueda* en otra parte. Esto no quiere decir que ellos no puedan elegir mal o sufrir una desilusión al poco tiempo de empezar una relación, sino que, igual que encontraron el coraje para lanzarse ante la incertidumbre, son capaces de hallar el valor para retirarse cuando la incompatibilidad se ha vestido de certeza.

Pocas cosas dicen tanto acerca de nuestro valor como las decisiones que

tomamos. Cada vez que por apego, celos o miedo a la soledad rebajamos el listón de nuestras preferencias, nuestra «eterna hermosura» se resiente. Permanecer con una persona que no resulta ser lo que deseamos es como mirarse al espejo y decirle al tipo de enfrente: «¿Te acuerdas de ese sueño que tenías? Pues no te lo mereces». ¿Puede existir algo tan duro y tan injusto con nosotros mismos?

«EN MI HAMBRE MANDO YO»

Hace muchos años, en la época de la Segunda República, un capataz acudió a la plaza de un pueblo de Andalucía con la intención de conseguir votos para su cacique. Uno a uno, iba ofreciendo a los jornaleros unas monedas a cambio de su apoyo. Eran años de mucha pobreza y eso jugaba a su favor. Todo iba bien para él hasta que uno de los campesinos cogió las monedas y las arrojó al suelo. Justo después, miró fijamente a los ojos del capataz y le dijo una frase que quedaría para el recuerdo:

> —¡En mi hambre mando yo!

Esta historia, contada por Salvador de Madariaga en el prólogo de su libro *España* —y recordada en innumerables entrevistas por José Luis Sampedro—, es sin duda una de las más bellas apelaciones a la dignidad humana. ¡Incluso a riesgo de seguir padeciendo hambre y escasez, aquel campesino prefirió mantenerse como dueño de su vida!

¡Cuánto tenemos que aprender de aquel hombre! Hoy en día, aunque no sean tiempos de hambre, aún existen muchos espacios donde podemos erigirnos como guardianes de nuestro valor, y algunos de ellos corresponden al ámbito de las relaciones.

El último motivo por el que elegimos mal nuestra pareja está relacionado con el miedo o la incomodidad ante la soledad, y está estrechamente conectado con nuestra falta de valoración y ejercicio de la dignidad. Es lo que podría definirse como una *inversión del refrán*; en este caso, el paso del «más vale solo que mal acompañado» al más vale mal acompañado que solo.

Al hablar de *mala* compañía no solo me refiero a la permanencia con una pareja que nos trate mal —en ese contexto, la necesidad de alejarse es más que evidente—, sino al simple hecho de que nuestra pareja no sea lo que queremos para nosotros. ¿Qué razón hay para

conformarse o tratar de cambiar continuamente a alguien que, como nosotros, ejerce su derecho a ser tal y como es? ¿Qué razón hay para dejar de aspirar a lo *mejor* para nosotros?

A lo largo de mi vida he podido comprobar cómo la mayoría de las personas que han conseguido *cosas* bellas y valiosas han sido aquellas que supieron aguardar su momento, que no se bajaron en la primera estación que les abrió sus puertas y que estuvieron dispuestas a esperar su *destino* aun a riesgo de que este nunca llegara. Estas personas son las que eligen desde el amor y no desde el miedo.

Cada vez que dos opciones se presentan es siempre la misma disyuntiva: ¿amor o miedo?

Y es que, como muchos autores ya han señalado, a la hora de tomar decisiones, solo podemos hacerlo desde estas dos posiciones. Elegir desde el amor es hacerlo por una inclinación hacia la alegría, el disfrute y el crecimiento. En términos de pareja, es ser capaces de decir: «Te elijo porque contigo disfruto, ensancho mi mundo de posibilidades y conectas con el sentido que quiero dar a mi vida». Esta es la vía de elección de las personas fuertes y sanas. Por otra parte, está el camino insano y, en ocasiones, enfermizo: el camino del miedo. Cuando elegimos arrastrados por algún tipo de temor —en este caso la soledad—, lo hacemos desde la búsqueda de la supervivencia emocional más inmediata, del «pan para hoy y hambre para mañana».

Elegir a una pareja desde el miedo a la soledad es hacerlo desde la creencia irracional de que para disfrutar de una vida plena es necesario tener una pareja. Se trata de un juicio totalmente equivocado y que niega la riqueza de la vida. ¿Acaso las personas solteras no pueden vivir intensamente?

Aunque vivir en pareja pueda resultar una experiencia maravillosa, no es una vía indispensable para construir felicidad. Es, simplemente, uno de los caminos. Como ya hemos visto, la vivencia del amor no depende de que haya nadie más, sino de nuestra actitud ante cada minuto de la vida, de nuestra forma de mirar al mundo y del modo en que decidimos involucrarnos. ¡*Solos* o acompañados, la felicidad y el amor pueden pasear de nuestra

mano!

Aceptar e integrar este concepto en nuestro esquema de pensamiento es vital para no lanzarnos a los brazos equivocados. Si dejamos de ver la vida en pareja como la única vía para vivir felices —si guiamos nuestra vida por el camino del amor y no por el de la necesidad—, no hay forma de que ningún *capataz* nos seduzca con unas pocas *monedas*: el amor propio no se entrega a cambio de limosna.

> *Solo cuando estoy dispuesto a aceptar quedarme sin* nada *puedo aspirar a obtener tanto como quiera de la vida. Quizá nunca lo consiga por apuntar demasiado alto —y, si así fuera, podría revisar mis exigencias—, pero jamás padeceré las heridas de caer demasiado bajo. Sé estar solo y no actúo por necesidad, sino por amor. Si la persona con quien deseo compartir mi alegría no* aparece*, disfrutaré igual de los innumerables placeres que me ofrece la vida.*

Y así es. El verdadero amor empieza cuando, aun deseando una vida en pareja, miramos fijamente a nuestros miedos y les decimos alto y claro: «En mi vida mando yo».

LA PACIENCIA DEL PESCADOR

Y es que una cosa es preferir una vida en pareja y otra muy distinta necesitarla. Cuando convertimos en necesidad algo tan poco vital como el hecho de convivir con una persona, le cerramos las puertas al resto de las delicias que nos ofrece la vida. Al crear una exigencia, nuestro cerebro pone automáticamente el foco en satisfacerla, propiciando no solo que nos precipitemos, sino que perdamos de vista todo lo demás. Es como caminar sedientos por el desierto: cuando beber agua se vuelve una absoluta necesidad, podemos llegar a creer que hay un oasis detrás de cualquier duna o, finalmente, acabar bebiendo de cualquier charco.

La buena noticia es que nuestra realidad emocional no se mueve por el desierto y no necesita a nadie concreto para sobrevivir. Mientras buscamos un poco de agua para refrescarnos —mientras buscamos compañero de viaje—, podemos disfrutar de la travesía sin sentir que por ello nuestra vida es menos valiosa.

Una de las formas de visualizar este concepto es imaginar que somos un experimentado pescador. Para entenderlo bien, he querido recrear un pequeño cuento inspirado en una breve

conversación a la que asistí hace ya algún tiempo:

Esperanza era una chica muy curiosa que vivía en un pequeño pueblo de la costa, a varios kilómetros de la ciudad. Su familia siempre había vivido allí y, desde que era niña, aprendió a amar el olor a sal y el sonido de las olas golpeando contra el malecón. Aquel otoño decidió que cada tarde acudiría al faro para fotografiar una a una todas las puestas de sol. Día tras día, Esperanza llegaba al precioso faro, hacía una foto y apuntaba en una pequeña libreta la hora exacta a la que el sol se había escondido por completo, siempre unos minutos antes que el día anterior. Por el camino solía cruzarse con unos viejos pescadores a los que, a medida que avanzaba el otoño, empezó a saludar con un ligero gesto. Fue pasando el tiempo y Esperanza se dio cuenta de que, a pesar de cruzarse casi todas las tardes con aquellos hombres, nunca les había visto pescar un solo pez. «¡Seguramente se trate de una casualidad!», pensó. «¿Qué tipo de pescador seguiría viniendo aquí si nunca atrapara ninguna presa?» Transcurridos unos días más, la curiosidad venció sus dudas:

—Disculpen, hace ya muchos días que vengo por aquí y nunca les he visto pescar un pez. ¿Cuál es la razón de que sigan viniendo? —preguntó Esperanza amablemente.

Uno de los pescadores señaló con su dedo hacia el horizonte y, esbozando una sonrisa, respondió:

—¿Te parece poco?

A lo lejos, un inmenso velero surcaba el mar dibujando su silueta sobre la preciosa puesta de sol.

La moraleja es sencilla: no existe la prisa para quien sabe disfrutar de la espera.

ABRIR EL *CORAZÓN*

Amar sin miedos

> Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa porque su confianza no está en la rama, sino en sus propias alas.
>
> ANÓNIMO

Una vez revisados e interiorizados los requisitos principales para una buena elección de la pareja, nos adentramos en un nuevo contexto y, con ello, nos situamos ante nuevos desafíos. Ya hemos elegido: *¡estamos dentro!* Es la hora de hacernos cargo de nuestra decisión, dejar de culpar a la *suerte* (o al *otro*) y empezar a actuar con responsabilidad para extraer lo mejor de nuestra nueva vida. Si vienen nuevos miedos, los afrontaremos también. El siguiente paso en nuestro viaje hacia el *corazón* comienza con un cuento:

Un anciano cherokee estaba hablándoles a sus nietos sobre la vida. Les dijo: «Ahora mismo se está librando una batalla en mi interior. Es una pelea terrible entre dos lobos.

»Uno de los lobos representa el miedo, el odio, la ira, la envidia, la avaricia, la arrogancia, el resentimiento, la culpa, la autocompasión, la inferioridad, la mentira y el ego.

»El otro es la alegría, la paz, el amor, la bondad, la esperanza, la serenidad, la compasión, la generosidad, la amabilidad, la amistad, la humildad y la verdad».

A continuación, miró a los niños y añadió: «Esa misma lucha está teniendo lugar en vuestro interior y en el interior de cualquier persona viva».

Los niños se quedaron un rato pensativos, y al fin uno de ellos preguntó a su abuelo: «¿Y cuál de los dos lobos ganará?».

A lo que el anciano cherokee respondió: «Ganará el lobo al que más

alimentes».

Aunque amor y miedo —como nos recuerda el cuento de los indios cherokee— siempre están presentes en nosotros, existen momentos en los que los intentos de cada uno por imponerse sobre el otro se hacen más intensos. Uno de estos momentos es el comienzo de una relación. Durante este período tiene lugar una verdadera batalla: por un lado, las primeras fuerzas del enamoramiento (*tripa*) nos envuelven en un estado de alegría, optimismo y decisión que nos alumbra el camino hacia el amor compartido; por otro, se dibuja ante nuestros ojos un escenario desconocido y plagado de incertidumbres en el que una gran parte de nuestro ser queda desnuda y vulnerable. Es el tiempo durante el cual se abren nuevas esperanzas, pero también en el que vienen a nuestra mente los fantasmas del pasado, las inseguridades del presente y las preocupaciones por un futuro incierto y sobre el que hemos apostado buena parte de nuestro equilibrio emocional.

No es de extrañar, pues, que sea al comienzo de las relaciones cuando se viven los episodios más turbulentos (e incluso dramáticos) de una pareja. Desde una discusión hasta el acto sexual, todo está bañado por la pasión y la energía desmedidas de unos enamorados que, más que amantes, bien podrían parecer personajes de telenovela.

> *¿Cómo es posible que la pareja que hace un rato discutía* a *«todo-o-nada» a las puertas del centro comercial ahora haga el amor como si mañana no existiera? Mirado desde fuera, podría parecer que se pelean y reconcilian el uno con el otro, pero mirado desde dentro solo existe una batalla: la de cada uno con sus propios miedos.*

Poner el *corazón* encima de la mesa asusta; abrirse a lo extraño asusta. Pero no lo hace porque el amor en sí mismo produzca temor (recordemos, amor y miedo no pueden coexistir sin pelear), sino porque el propio acercamiento al amor saca a la luz nuestros miedos más profundos. Es en el momento en que nos libramos de las corazas para amar —el instante en que nos desnudamos— cuando reaparecen las heridas del pasado que no resolvimos, las rupturas que nunca superamos o los complejos y defectos que siempre pospusimos porque en nuestra *soledad* nada de ello parecía tener consecuencias.

Sí, el amor señala a nuestros miedos, y esto duele, pero nos lanza al

tiempo una pregunta: «¿Quieres volver atrás y dejar de temer o quieres aprovechar la oportunidad para —ahora que puedes ver tus miedos con mayor nitidez— combatirlos de una vez y abrirte a la experiencia más extraordinaria de la vida?».

Todo miedo es una llamada de socorro. ¿A quién? Al amor.

Para vivir desde el amor y disfrutar de nuestras relaciones es preciso resolver nuestra batalla interior, y esto pasa por apaciguar y aminorar los miedos hasta los límites de lo razonable. Es posible que nunca alcancemos un estado en que perdamos el temor a todo —tampoco sería aconsejable—, pero lo que es seguro es que podemos trabajar para no sufrir más que por los miedos justos y necesarios. Cuando lo logremos, el amor aparecerá por sí solo: su *lobo* habrá vencido.

El propósito de este capítulo es comprender el origen y el funcionamiento del miedo con el fin de combatirlo (o reducirlo) y poder así disfrutar de una vida en pareja con el *corazón* a pleno rendimiento. Con los conocimientos necesarios descubriremos que somos mucho más fuertes y valientes de lo que a veces pensamos, y que, en realidad, la mayoría de nuestros miedos son el resultado de unas creencias disfuncionales e inventadas que nada tienen que ver con los acontecimientos ni con nuestra esencia.

EL MIEDO NEURÓTICO: SALIR CON UN JAGUAR

Sin lugar a dudas, los miedos pueden llegar a ser grandes limitadores de nuestra vida. Mal gestionados son los que nos frenan ante nuestros sueños, los que nos impiden disfrutar la abundante riqueza del mundo y los que bloquean la enorme capacidad de amar que todos llevamos dentro. Cuando nos encontramos bajo sus efectos de una manera desmedida se atenúa nuestra luz y florecen nuestras sombras. Nos volvemos torpes, dubitativos, egoístas, descuidados, inflexibles, posesivos, agresivos… Personalmente, creo muy poco en la maldad de las personas y *mucho* en que detrás de un acto hiriente o poco acertado hay solo un niño interior que permanece asustado a la espera de ser abrazado. Quizá no siempre, pero estoy seguro de que una amplia mayoría de nuestras crisis y conflictos pueden ser resueltos añadiendo a la vida un poco más de

amor.

Ahora bien, es importante aclarar que el miedo no siempre desempeña un papel negativo, sino todo lo contrario. Desde el punto de vista biológico y adaptativo, la manifestación de esta emoción cumple una función vital para nuestra supervivencia, que es la de desarrollar la capacidad de advertirnos de los peligros para que podamos afrontarlos o rehuirlos.

—Entonces, ¿el miedo es bueno o malo?
—Depende del tipo de miedo.

Ya desde los primeros estudios de Sigmund Freud, el análisis sobre el miedo comenzó a dividirse en dos ramas: por un lado, el llamado *miedo real* (cuando la magnitud de la respuesta se corresponde con la magnitud de la amenaza), y por el otro, el *miedo neurótico* (cuando la magnitud de la respuesta no se corresponde con la magnitud de la amenaza). Atendiendo a esta división, vernos perseguidos en la selva por un jaguar que no ha comido en dos semanas correspondería al primer tipo, mientras que actos como no dormir por las noches o sufrir constantes sudoraciones porque nuestra pareja pueda fugarse algún día con un deportista cachas o una jovencita de los países nórdicos corresponderían al segundo.

Aunque así expresado pueda sonar a broma, lo cierto es que hay personas que viven las relaciones como si en lugar de compartir la vida con una persona maravillosa (la que han elegido) estuvieran *casadas* con el jaguar: ¡todo un sinvivir! Es cierto que cuando nos involucramos profundamente en una relación pueden aparecer algunos temores que conviven con nuestras ilusiones, pero de ahí a convertir el romance en un sinfín de ansiedades y preocupaciones hay un largo trecho. La buena noticia es que ningún *miedo neurótico* es fruto de la realidad, sino de una interpretación exagerada y generada por nuestra mente acerca de lo que en verdad sucede, y así como la hemos creado, podemos deshacerla.

Pero ¿de qué modo? En primer lugar, conociendo el funcionamiento de nuestra mente y, con ello, de nuestras emociones. Una vez lo hagamos, podremos combatir nuestros miedos. Uno tras otro.

Asustarse es una reacción natural; vivir asustado es una elección.

PENSAR BIEN, AMAR BIEN

En el campo de la psicología cognitiva —mi rama favorita de la psicología— suele emplearse una frase a modo de lema principal: «Pensar bien, vivir bien». Y ¿por qué? Porque tienen claro (¡y científicamente demostrado!) que nuestra felicidad y bienestar interior dependen casi en exclusiva de nuestro pensamiento. De igual manera, y dado que el amor comienza amueblando la *cabeza*, podemos afirmar convencidos y en voz alta que pensar bien es… ¡amar bien!

Como ya hemos visto, un *buen pensamiento* comienza con un proceso de tres pasos:

> *a*) Diseñar una buena filosofía de vida (elegir bien el nombre que le ponemos a la vida, distinguir lo valioso y apostar por ello).
> *b*) Practicar la profesión de amantes (amar todo).
> *c*) Construir una autoestima a prueba de balas (amarnos por encima de todo).

Pero queda un paso más, y es el que va a transformarnos en amantes *a tiempo completo*, capaces de disfrutar de nuestra vida y de las relaciones de pareja ¡pase lo que pase! Es el siguiente:

d) Tomar partido.

Así es. ¡Tomar partido! Y ¿qué significa esto? Ni más ni menos que convertirnos en intermediarios entre lo que sucede y lo que sentimos; entre lo que hay y lo que puede llegar a haber.

Y es que, por alguna razón —como ya señalamos al comienzo del libro—, los seres humanos tendemos a creer que nuestras emociones surgen como consecuencia de acontecimientos y sucesos externos. Pensamos que es el hecho de que María no nos ame o la posibilidad de que Pedro pueda sernos infiel lo que determina nuestra tristeza, nuestra rabia, nuestro miedo o, en el peor de los casos, nuestra depresión.

Afortunadamente, y gracias a cientos de investigaciones, sabemos que esto no sucede así y que entre los acontecimientos y nuestras

emociones hay un tercer elemento: nosotros. Más concretamente, nuestra manera de pensar, interpretar y mirar la realidad.

Antes de cuestionar el *funcionamiento* del mundo, cuestiona siempre el de tus pensamientos. No solo es más real, sino mucho más práctico.

UN CONSEJO MUY «LOCO»

Hace ya muchos años me presentaron a un chico bastante peculiar. Hasta aquel día yo no le conocía personalmente, pero sí había oído hablar de él. Se llamaba Jaime, aunque los compañeros de su pandilla le llamaban el Loco, y no sin razón, pues siempre andaba metido en algún lío. De entre sus muchas *hazañas* y anécdotas, hubo una que me llamó especialmente la atención. Y es que, según contaban sus amigos, el Loco ostentaba un «prestigioso» récord entre los de su círculo: era el único chico de todo el grupo al que nunca le había dejado una chica… y, lo realmente llamativo, el único que podía asegurar que nunca le dejarían.

—¡Venga ya! —le dije—. Seguro que alguna chica te ha dejado a ti. Y más, estando como una cabra como estás…
—De verdad que no, ninguna. Y no es porque no haya tenido historias…
—No te creo.
—Bueno, debo reconocer que algunas lo han intentado. La mayoría, de hecho.
—¿Entonces?
—Verás, siempre ocurre igual. La chica me llama y me dice «Jaime, quiero dejarte, ya no te quiero». En un primer momento me quedo bloqueado, pero tras unos segundos siento dentro de mí una fuerte revelación y le digo: «No, espera. ¡Soy yo quien te deja! No quiero estar con nadie que no me quiera». Entonces sigo mi camino orgulloso de saber que quizá ahora sienta un pequeño vacío, pero que he tomado las riendas de mi vida.

A simple vista, esta curiosa historia tiene una moraleja: no *quieras* estar con quien no quiere estar contigo. Pero, paralelamente, esconde otro mensaje que ahora nos interesa más: cualquier acontecimiento aparentemente adverso o doloroso puede ser mucho más llevadero si cambiamos nuestra forma de interpretarlo.

Y esto es exactamente lo que hacía Jaime: con el poder de su mente (¡y su sentido del humor!) era capaz de convertir una situación para muchos terrible en algo natural y digerible. Y no solo eso, sino que

aprovechaba la ocasión para hacer una auténtica declaración de amor propio. Un claro ejemplo de lo que significa «tomar partido».

Al parecer, el Loco resultó ser el más cuerdo.

—Creo que entiendo lo que quieres decir: nosotros somos los responsables de nuestras emociones y no lo que sucede.

—Justo eso.

—Pero ¿y qué hay de lo que aún no ha sucedido, pero podría llegar a suceder? Es decir, ¿qué hay del miedo? ¿Podemos dejar de sufrir también por ello?

—Por supuesto. Y de la misma manera. Pero en esta ocasión no se trata solo de transformar nuestra interpretación de los hechos, sino de revisar nuestras creencias acerca de lo que nos asusta ¡y cambiarlas! Para ello, debemos ahondar un poco más.

EL PRIMER LADRILLO ES EL MÁS IMPORTANTE

Si nuestro pensamiento es el principal responsable de nuestras emociones, ¿por qué nos cuesta tanto cambiarlo? La respuesta es simple: porque está sujeto a creencias arraigadas en el tiempo. Es decir, ideas que algún día dimos por ciertas y que no hemos vuelto a rebatir, y sobre las que —además— hemos construido muchas otras. Es algo así como una torre que vamos elevando con el tiempo, ladrillo a ladrillo, y en la que las creencias más importantes representan los ladrillos de la base. Al principio no importa mucho si el primer bloque no está perfectamente colocado o si este se encuentra algo inclinado; podemos seguir construyendo. El problema viene cuando queremos llegar a lo más alto, cuando cada nuevo ladrillo inclina más nuestra torre. Esta es la razón de que sintamos miedo, pues una vez vamos subiendo percibimos más real la posibilidad de caer. Pero no sufrimos porque nos asusten las alturas, sino porque en el fondo de nuestro corazón sabemos que, para llegar más arriba, debemos volver abajo. Empezar de nuevo.

Sí, las relaciones de pareja son vivencias que tienen lugar en lo alto de nuestra torre, pero para poder disfrutarlas libres de miedos debemos revisar los ladrillos de la base: nuestras creencias.

EL ORIGEN DEL MIEDO EN NUESTRAS RELACIONES: EL «SOLAMENTISMO»

¡Creencias y siempre creencias! Eso es lo que nos mueve, para bien

o para mal. De hecho —y dado que no vivimos con ningún científico dentro de nuestra cabeza que nos permita *trabajar* con verdades absolutas—, podría decirse que las creencias son lo único que tenemos. ¿Deberíamos dedicar nuestra vida a combatirlas todas hasta convertirlas en certezas? En absoluto. Basta con desmontar aquellas que nos hacen sufrir, es decir, las *negativas*. Las *buenas* hay que dejarlas fluir y que sigan existiendo, ¡como los Reyes Magos!

Pero si queremos combatir las creencias irracionales *negativas* debemos saber distinguirlas. Esta tarea no siempre es sencilla, pues, como hemos visto, una de las especialidades de nuestra mente es hacernos creer que lo que nos afecta no es fruto de nuestro pensamiento, sino de hechos objetivos. No obstante, podemos llevar a cabo un pequeño truco para descubrir si estamos sufriendo a causa de un hecho externo o de nuestro pensamiento. Consiste en hacernos una pregunta ¡y responderla con la máxima honestidad!:

«¿Podría ser feliz si sucediera aquello
que temo que suceda?».

Si la respuesta es SÍ, estamos un paso más cerca de ponerle solución; si la respuesta es NO, podemos hacernos una segunda pregunta:

«¿Existe alguien que haya sido feliz cuando le ha sucedido aquello
que yo temo que suceda?».

Si con esta segunda pregunta seguimos respondiendo negativamente, significa que estamos sujetos a algún tipo de dependencia y, por tanto, expuestos a situaciones en las que el miedo puede llegar a primar sobre el amor. Y es que, como veremos a continuación, cualquier miedo es una función del apego, es decir, resultado de decirnos interiormente que SOLO podremos ser felices si se dan unas circunstancias determinadas.

—*Entonces ¿cuáles son esas creencias irracionales* negativas*?*
—*Las que nos hacen sufrir.*
—*¿Y cuáles son las que nos hacen sufrir?*
—*Aquellas que reducen nuestra felicidad y nuestro bienestar a una sola opción y que, por tanto, nos hacen dependientes de ella.*

He aquí el eje central que origina el miedo y que impide que disfrutemos al máximo de nuestras relaciones. ¿Cómo no tener

miedo si pensamos que SOLO podremos ser felices si nuestra relación funciona? ¿Cómo no sufrir cuando creemos que la única manera de estar bien es si nuestra pareja permanece siempre a nuestro lado? ¿Cómo disfrutar de una pareja si sentimos que la única forma de hacerlo es que esté radiante todo el tiempo? A todo este conjunto de pensamientos y creencias irracionales *negativas* yo le llamo *solamentismo*, y representa todo lo contrario a la misión principal del amante: amar todo.

Antes de la relación
SOLO cuando me amen podré amarme.
SOLO cuando encuentre a LA persona podré amar.
SOLO si estoy en pareja podré ser feliz.
Durante la relación
SOLO si la relación dura/es eterna vale la pena.
SOLO si tiene ciertas características físicas y/o está siempre radiante podré amar.
SOLO si todo funciona perfectamente (o intensamente) todo el tiempo la relación vale la pena.
SOLO si se parece a lo que conozco y me hizo feliz, podré ser feliz.

El objetivo de los siguientes capítulos será resolver algunos de los casos de *solamentismo* representados en este cuadro y convencernos de que:

El único tipo de *solamentismo* que vale la pena
es aquel que nos recuerda
que SOLO vivimos una vez.

Sin rastro de celos

> El que es celoso no es nunca celoso por lo que ve; con lo que se imagina basta.
>
> JACINTO BENAVENTE

De todos los miedos que merodean las relaciones, probablemente no exista ninguno tan doloroso y difícil de gestionar como el producido por la sospecha de que nuestra pareja haya tenido o pueda llegar a tener algún tipo de deseo hacia otra persona ajena a la relación. El objetivo de este capítulo es tratar de resolver este temor y dar respuesta a la pregunta que acapara el centro de los pensamientos de la persona celosa: «¿Y si me traiciona?». Con la mentalidad adecuada todos podemos hacer frente a estos pensamientos y centrar nuestra energía en el gran sentido del encuentro amoroso: celebrar y disfrutar.

LA MUJER MÁS CELOSA DEL MUNDO

En el año 2014 se publicó una noticia que, por su excentricidad, dio la vuelta al mundo. Se trataba de la historia de Debbie Wood, una mujer escocesa de 43 años, y su pareja Steve, de 31, con quien acababa de contraer matrimonio. Según contaban los medios, Debbie padecía lo que en psicología se conoce como el síndrome de Otelo, un trastorno delirante caracterizado por una preocupación excesiva e irracional ante la *posible* infidelidad de la pareja. Como consecuencia, Debbie revisaba todos los días varias veces los correos de su marido, así como su teléfono y cuentas bancarias en busca de alguna prueba que confirmara sus infundadas sospechas. Los celos de Debbie eran tan fuertes que llegó a monitorizar los movimientos de Steve y a instalar filtros en sus dispositivos para evitar que este buscara fotos o viera programas donde pudieran aparecer mujeres más bellas que ella. Su estado era

extraordinariamente avanzado, tanto que en una entrevista al *Daily Mail* llegó a confesar que cada vez que Steve salía a comprar, a su vuelta a casa le sometía inmediatamente a un detector de mentiras para saber si se había sentido atraído por alguna mujer. Resulta difícil de creer, pero el pilar que mantenía con vida esta relación no era ni el amor ni un proyecto de familia común, sino un pequeño y sofisticado aparato: ¡un polígrafo!

En mayor o menor medida, todos hemos experimentado la *mordedura* de los celos en nuestra vida. Cuando esto ocurre, perdemos toda la capacidad de raciocinio, nos hierve la sangre y empezamos a comportarnos de manera estúpida. En realidad, no existe un único patrón de respuesta ante los celos, y cada uno los vive a su manera: hay quien los padece en silencio, quien se echa a un lado para evitar seguir sufriendo e incluso quien sale a la pelea del supuesto *contrincante* para competir con él al más puro *estilo ciervo* en período de berrea: ¡cornamenta contra cornamenta!

La historia de Debbie y Steve es, sin duda, una exageración, pero también un ejemplo claro de cómo las creencias que sustentan esta emoción tan desagradable pueden llegar a amargarnos el día a día y acabar finalmente por echar al traste nuestra relación. Y es que, aunque los celos aparezcan como un síntoma de posesión y deseo desmedido (*tripa*), todo parece indicar que el origen está en las ideas y juicios que hemos construido en nuestra *cabeza*.
Desmontar algunas de estas creencias no solo va a ayudarnos a dejar de ver fantasmas donde en la mayoría de las ocasiones no los hay, sino que nos convertirá en personas emocionalmente mucho más maduras, capaces de disfrutar de la vida (y las relaciones) de una manera más sana y relajada. Para abordar el tema, trataremos los tres factores más influyentes en la aparición de esta emoción: la autoestima, la confianza y la sublimación del sexo.

LAS PERSONAS MÁS SEGURAS TAMBIÉN TIENEN CELOS

Con bastante frecuencia suele decirse que los celos surgen como resultado de algún tipo de inseguridad o de una baja autoestima, y, si bien esto no es del todo falso, tampoco es del todo verdadero. Ciertamente, la seguridad es un factor importante para nuestro equilibrio emocional dentro del marco de las relaciones —como también lo es el grado de confianza que envuelva a la pareja—, pero por sí sola no es capaz de explicar todo el entramado de

emociones y pensamientos que recorren nuestra mente cuando sentimos amenazado nuestro vínculo. Para la persona que siente celos, el origen de su temor es mucho más profundo que la percepción que tenga de sí misma o de lo valiosa que se reconozca.

El hecho de que nos sintamos a gusto en nuestra piel no rebaja por completo el miedo a que nuestra pareja pueda irse o mantener relaciones sexuales con otra persona. De hecho, podemos tener una autoestima muy sana y aun así seguir temiendo. Y ¿por qué? Porque por muy maravillosos que nos sepamos o por muy increíbles que llegáramos a ser, si midiéramos nuestra seguridad y confianza exclusivamente en términos de valía, siempre nos quedaría la sensación de que *ahí fuera* hay personas *mejores* que nosotros. Hasta las personas más seguras de sí mismas saben que en términos de competencia cualquiera de nuestras aptitudes resulta *superable* por parte de otras personas. En uno u otro lugar, siempre habrá alguien más guapo, más divertido, más inteligente… y no es posible *luchar* contra eso.

> *No tienes miedo porque no te sientas la flor más perfecta de todo el jardín. Tienes miedo porque aún crees que te eligió porque vio en ti la flor más perfecta de todo el jardín. Porque eso es lo que buscaba. Que fue tu color, tu tallo, tus preciosos pétalos… Tú y siempre tú. Es por eso por lo que temes el invierno y por eso por lo que temes que nuevas flores crezcan a tu lado. «¿Y si aparece otra más bella?», piensas. «¿La elegirá también?» Cuando esto ocurra, olvídate de ti y abraza fuerte estas palabras: no está contigo por cómo eres, está contigo por cómo le haces sentir. ¡Ya puede llegar la primavera!*

A través de esta metáfora intento explicar que cada vez que nos planteamos el inicio o la continuidad de una relación como el resultado de una batalla en la que gana el *mejor*, surge el miedo, porque en lo más profundo de nuestro ser sabemos que no es posible vencer todas y cada una de las batallas. ¡Sentirnos seguros ayuda, pero no basta! Para llegar a amar sin celos, el primer paso es recordar —una vez más— que no se trata de ganar una guerra, sino de comprender que fuera de nuestra *cabeza* no existe tal guerra.

La seguridad en uno mismo no es suficiente para perder los miedos en una relación en la que juegan dos.

Debo confesar que me encantan las películas que cuentan historias de la mafia. Y no soy el único. Obras como *El padrino*, *Los intocables de Eliot Ness, Scarface* o *Uno de los nuestros* forman parte de la historia del mejor cine y son algunas de las películas favoritas tanto de cinéfilos como de aficionados. Claro está que no me gusta que lo que en ellas sucede tenga lugar fuera del cine, pero dentro de él creo que se trata de uno de los géneros más apasionantes que pueden existir. Ambición, intriga, poder, inteligencia, riqueza, fidelidad, honor… Las más oscuras pulsiones del ser humano se ven mezcladas con las más brillantes, en un espectáculo visual que suele terminar con la mitad de los actores en pie de los que comenzaron la película. Con todo, lo que más me gusta de este género es que, sea cual sea la historia que relata la película, todas ellas se sustentan sobre un valor que se eleva por encima del resto y que da sentido a toda la trama: la confianza. Si cuentas con la confianza de *il capo* —el jefe de la banda—, *tutto va bene*, pero si, por la razón que sea, no la tienes o la has perdido, ¡prepárate a correr o saldrás acribillado! Y es que para un miembro de la mafia la confianza lo es todo. Es lo que diferencia si estás con ellos o contra ellos, si formas parte de sus enemigos o de, como ellos lo llaman, *la familia*.

Por suerte, en nuestras relaciones de pareja la situación no es tan límite, y si no confiamos en alguien ¡no tenemos que acabar con *él*! Pero sí existe un paralelismo: si la confianza no se siente con fuerza, el vínculo corre un serio peligro.

> *¿Y si la confianza, en vez de algo que hay que ganarse poco a poco, fuera el punto de partida? ¿Y si salir con alguien confiable fuera más una tarea que corresponde a nuestra elección previa que a nuestro trabajo posterior? Es cierto que la confianza se puede (y debe) trabajar, pero no menos cierto es que no hace falta permanecer mucho tiempo con una persona para sentir si el corazón que tenemos a nuestro lado es honesto y transparente.*

Otro aspecto que caracteriza a la confianza dentro de estas películas es que esta no se gana a base de demostraciones —en la mafia no hay tiempo para pruebas—, sino que se tiene o no se tiene.

Así ocurre en nuestras relaciones. Más que sobre el conocimiento, la confianza se sustenta sobre el sentimiento. Es decir, no se trata de adivinar si una persona va o no a traicionarnos, sino de sentir que si ponemos nuestro corazón en sus manos nunca llegaría a lastimarlo. Cuando este sentimiento no aparece de manera natural es complicado darle la vuelta a la situación, y la explicación de que

esto ocurra habita en nuestro cerebro. Para bien o para mal, al poco de conocer a una persona, nuestra mente ya ha elaborado una especie de informe que, una vez realizado, resulta muy difícil corregir. En él se mezclan prejuicios, creencias y vivencias arraigadas a lo largo de los años y que dan como resultado una especie de vocecilla interior. Esta vocecilla puede equivocarse, pero a fin de cuentas es la que maneja el cotarro en nuestro inconsciente, algo así como nuestro Al Capone interior. ¡Más vale que nuestra pareja le caiga bien!

Esto es lo que hace que las personas emocionalmente sanas en ocasiones se sorprendan a sí mismas con afirmaciones como: «Nunca he sido celoso con nadie y ahora parezco una *loca*…» o, al contrario, «Siempre pensé que era un tipo celoso, pero desde que estoy con ella siento más paz que nunca». ¿Qué ha cambiado? ¡Nuestro Al Capone particular! Ni más, ni menos.

Es importante dejar claro que, aunque es muy difícil lograr una confianza plena si esta no es sentida desde el principio, la misión no es imposible; lo que ocurre es que requiere una transformación interior y una batalla individual contra los miedos y los prejuicios, que no todo el mundo está dispuesto a afrontar. Pero, al fin y al cabo, si algo nos ha juntado en este libro es que hemos venido a aprender a amar, cuestionarnos y crecer, ¿verdad?

¡Sigamos avanzando!

NADA DE EXIGIR PRUEBAS, NO ERES SHERLOCK HOLMES

Hay personas que, más que miembros de una pareja, parecen detectives de una novela policíaca. Siempre están buscando evidencias que confirmen sus sospechas o demandando pruebas que mantengan sus miedos a raya por un rato. Cuando esto ocurre, las dos personas sufren. Una porque siente sobre sí el peso de sus miedos; y la otra porque, además de cargar con unos miedos que no le corresponden, ve su palabra cuestionada. ¡Todo un despropósito para una pareja que se unió para disfrutar!
Esto es algo que hemos visto muy claramente en la historia de Debbie y Steve Wood. Ella no estaba con él porque confiara en su palabra, sino porque cada día el polígrafo le decía que su marido le era fiel. ¿Qué hubiera pasado si un día su preciada máquina de la verdad le hubiera confirmado que aquella mañana, mientras Steve

hacía la cola del supermercado, le miró el trasero a la mujer que tenía delante? ¡No puedo imaginarme el terror que pasaría la pobre Debbie cada vez que esperaba la respuesta!

Pero no hace falta recurrir a una historia tan neurótica como esta para encontrar ejemplos de ausencia de confianza. ¿Cuánta gente revisa hoy en día los móviles de su pareja mientras esta duerme o está en el cuarto de baño? ¿Cuánta exige a su novio o a su novia que le enseñe los mensajes y correos que llegan a su bandeja de entrada? Hace poco se publicaron unos estudios que afirmaban que en torno al 60 por ciento de las personas *cotillean* el móvil de sus parejas en busca de algún indicio de infidelidad. ¡Sí, dos de cada tres personas necesitan ver por sí mismas antes de creer! Y esto es un problema, porque está demostrado que, para las personas que alimentan sus celos, los hechos nunca son suficientes. Las mentes obsesionadas con la infidelidad piensan: «Quizá no te haya pillado en esta ocasión, pero veremos en la siguiente y, después, en la siguiente…». Las demostraciones o las pruebas *presentadas* pueden servir para reafirmar la confianza, sí, pero no para generarla si esta no existe previamente.

En una relación sana, no crees en los hechos, crees en la persona.

Insisto, una buena confianza se sustenta sobre el sentimiento. Si necesitamos la ayuda de un polígrafo o un móvil para sentirla no estamos confiando en nuestra pareja, estamos confiando en nuestra vista. La verdadera confianza necesita *fe*, es decir, el sentimiento profundo de que lo que nuestra pareja dice, hace o expresa es verdad sin necesidad de demostración.

Recordemos, no somos detectives investigando a un sospechoso, somos personas que toman decisiones para disfrutar de la vida. Si nuestro Al Capone interior dice «no» y no estamos dispuestos a trabajar nuestra desconfianza, lo mejor es irnos y dejar de dar la matraca. Todo el mundo merece confianza y, quien no, quizá no deba estar a nuestro lado.

En una relación fuerte, no importa solo que me quieras, sino que yo me sienta querido. Por esta razón, la mejor respuesta que podemos dar a un «Te quiero» no es «Yo también», «Yo más» o «Gracias». La mejor respuesta que podemos dar

a un «Te quiero» es «Lo sé».

LOS CELOS EN ACCIÓN EN 3, 2, 1…

La seguridad y la confianza son sin duda dos variables que ayudan a reducir nuestros celos, pero —como hemos visto— no son suficientes por sí mismas para resolver la esencia del problema. Falta algo más, y tiene que ver con algunas creencias arraigadas en nuestra *cabeza*.

El tema que vamos a tratar a continuación puede resultar algo delicado y difícil de digerir, pero aun así es preciso que nos abramos a él y seamos capaces de interpretarlo de una manera madura e inteligente. Solo así podrá ayudarnos en nuestro camino hacia «Amar sin miedos».

Empezaremos con una historia que a cualquiera podría resultarle familiar.

Hace un par de veranos, como cada agosto, me reuní con mis amigos de la playa. Para mí es uno de los mejores momentos del año, sobre todo los primeros días. Muchos de nosotros no nos vemos con frecuencia, así que las primeras veces que nos juntamos estamos entusiasmados por descubrir qué historias y cambios han tenido lugar en los últimos once meses. Aquel verano estábamos todos… ¡menos (llamémosla) Alicia! No es que ella no hubiera acudido a la playa, es que, por alguna razón, ya no quería salir con nosotros. En el grupo no lo aceptamos bien —Alicia siempre había sido una de las chicas más alegres y divertidas de todos nosotros— y no estábamos dispuestos a prescindir de ella tan fácilmente. Sin pensarlo dos veces, nos presentamos en su casa. Ella estaba nerviosa y algo ruborizada ante la sorpresa, pero aun así nos regaló una enorme sonrisa de las suyas y nos invitó a pasar.

> —Me imagino que os estáis preguntando por qué este verano ya no voy con vosotros… Veréis, para mí no es fácil. Hace unos meses empecé a salir con un chico de Madrid (llamémosle Lucas) y a él no le hace ninguna gracia que vaya con vosotros.

Bastante sorprendidos por sus palabras, decidimos mantenernos en silencio mientras Alicia continuaba con su explicación:

> —Sé que debería hacer lo que quisiera y pasar otro verano a lo grande

con vosotros, pero no le conocéis. No es mal chico, es solo que, cuando salgo con amigos sin que esté él presente, se pone muy celoso y me amarga todos los planes. Que si quiénes son, que si me gustan, que si me he liado con alguno de ellos… ¡Y no lo aguanto! Simplemente, no me compensa. Además, vosotros sabéis que yo hace tres años tuve una pequeña historia con Juan (un amigo del grupo), y ya sería lo que me faltaba, ¡que Lucas se enterara!

La situación se presentaba complicada. Alicia estaba profundamente enamorada y no iba a atender a nuestras razones. Sin embargo, no podíamos quedarnos de brazos cruzados. Ella era nuestra amiga y no íbamos a perderla. Así fue como nos hicimos con el contacto de Lucas, a quien escribimos un mensaje diciéndole que nos gustaría hablar con él. (Muchas veces las personas celosas —especialmente los hombres— sienten vergüenza de su comportamiento cuando hablan con aquellas de las que sienten celos y se vuelven mucho más racionales y serenas, por lo que creímos que podría funcionar.) Lucas accedió. Efectivamente, no parecía una mala persona. Como en tantos otros casos, solo era un *niño* asustado. Al principio se mostró muy abierto, pero poco después aparecieron los *peros*.

—No, si yo no tengo ningún problema en que salga. No vayáis a pensar que soy uno de *esos* que… Ya me entendéis. Quiero que sea feliz y se divierta, pero…

—¡¿Pero qué… Lucas?!

—Que los chicos de hoy en día son muy golfos y mi novia es muy guapa y…

—¿Y…?

—Pues que lo paso muy mal y me vuelvo paranoico y digo cosas que no quiero… Pero que quede clara una cosa: yo me fío de ella. ¡Es de los demás de quienes no me fío! Sabéis lo que quiero decir, ¿no?

—Entonces ¿cuál es el problema? ¿Acaso Alicia no es mayorcita para quitarse a los moscones de encima?

—Eso es lo que me preocupa. Que en una de esas ocasiones se deje llevar.

—¿Y qué?

Lucas guardó silencio, pero seguimos insistiendo con el fin de que viera el fondo del asunto.

—¿Y qué si se dejase llevar, Lucas?

—¡¿Cómo que «y qué»?! ¡Pues que me mataría! Solo de imaginar cómo se desnuda para otro hombre y cómo… ¡bufff! No puedo ni decirlo. ¡Me pongo enfermo!

—¿Y por qué te dolería tanto? —seguimos forzando.

—Pues… porque Alicia… ¡Es mía!

¡Ahí estaba el fondo del asunto! «Porque era suya.» Pero lo más

curioso es que Alicia no «era» *de su propiedad* enteramente, sino parcialmente. A Lucas no le importaba que su novia compartiera un café o unas risas con algún amigo —a no ser que fueran desconocidos para él, en cuyo caso saltaban sus alarmas—, lo que realmente le preocupaba es que pudiera llegar a compartir su cuerpo. Eran su piel, su boca y sus partes más íntimas lo que Lucas sentía que le pertenecían.

Reconozco que quizá fuimos un poco *duros* con Lucas y le presionamos demasiado, pero Alicia era nuestra amiga y en aquel momento creímos que eso lo justificaba.

UN DIOS LLAMADO SEXO

El ejemplo de Alicia y Lucas nos pone cara a cara con uno de los puntos débiles de las personas que suelen sufrir celos. Posiblemente, el más importante. Y es que, según apunta una buena parte de los estudios antropológicos y psicológicos recientes, la variable más influyente en los episodios de celos no es ni la seguridad ni la confianza, sino la inclusión de las relaciones (y los cuerpos) dentro de un marco de excesiva posesión… ¡y monogamia! ¡Sí, sufrimos porque nos adueñamos de las personas… y porque creemos que las relaciones sexuales *deben ser* SOLO entre dos personas!

—¡¡qlkwjjvn@agklsjdlk!! ¿Quieres decir que no debería afectarme la posibilidad de que mi pareja practicara sexo con otra persona?

—Más o menos.

—¿Más o menos?

—Si quieres que los celos desaparezcan por completo y para siempre, así es.

—¡Por ahí sí que no paso! Si está conmigo, está conmigo. ¡Me niego a compartir su cuerpo con nadie!

—No tienes por qué «compartirlo».

—¿Cómo? Ahora sí que me he perdido.

—Te has perdido porque has puesto el foco en la posibilidad de que tu pareja se acueste con otra persona, no en la palabra que realmente causa el sufrimiento: el «debería».

—Ya, pero me dolería y creo que no podría soportarlo.

—Que tu pareja solo tenga relaciones sexuales contigo es una elección, no un deber. *Es en el momento en que piensas que la exclusividad es un requisito imprescindible para el amor cuando permaneces alerta, cuando el corazón se te acelera y cuando empiezas a sufrir.*

¡Los *debería* y siempre los *debería*! No hay otra causa que nos provoque tanto sufrimiento a nivel emocional. Cuando nos servimos

de un *debería* para manifestar un deseo, estamos convirtiendo el propio deseo en necesidad. En el caso de los celos, nos estamos diciendo: «Para ser feliz con mi pareja necesito que SOLO tenga relaciones sexuales conmigo o, de lo contrario, no podría soportarlo». Nada más lejos de la realidad. Nadie necesita la exclusividad sexual de su pareja para ser feliz. Existen innumerables ejemplos que lo demuestran, como las llamadas relaciones abiertas o, fuera de nuestra cultura, los modelos de convivencia poligámica. De hecho, en el abanico de posibilidades a la hora de constituir las uniones y organizar las sociedades, la monogamia es la opción minoritaria.[1]

Para el lenguaje emocional, el miedo es solo una cosa: la incapacidad de desprenderse.

Desde el punto de vista más racional, creer que si nuestra pareja hace uso de su cuerpo para disfrutar sexualmente con otra persona no seríamos felices es una neura equiparable a decir que si mira a otra persona, se ríe con ella o mantiene una conversación es el fin de la relación. ¿Por qué? Porque, aunque a veces lo olvidemos, nuestros órganos sexuales son partes de nuestro cuerpo igualmente valiosas que nuestros ojos, nuestra boca o nuestros oídos. En su libro *Las gafas de la felicidad*, Rafael Santandreu —de quien tomo esta idea— lo expresa así:

> No nos damos cuenta, pero actuamos como si los penes fuesen de platino y las vaginas de oro. O, peor aún, como si fuesen piezas sagradas en un imponente altar. Sin embargo, los órganos sexuales no son eso: son partes del cuerpo exactamente igual que los sobacos. Y el sexo, una función normal del cuerpo, como defecar, comer o dormir. ¿Tan difícil es aceptar esta obviedad? Parece que sí. Especialmente para la persona celosa. Pero si se quiere curar, tiene que darse cuenta de que le está otorgando al sexo un valor extraño: ¡ha establecido un delirante tabú!

No lo vemos así porque nuestra cultura nos ha enseñado que algunas partes de nuestro cuerpo —así como algunos comportamientos— *deben* ser usados y reservados para determinadas personas y momentos. Pero esto solo son creencias derivadas de miles de años de dogmatismos religiosos y un modelo de organización social construido en torno a la propiedad privada (capitalismo) que caen por su propio peso cuando las comparamos con la mayoría de las culturas que configuran el total de la

humanidad.

> *—Perdona que interrumpa de nuevo, pero me sigue resultando muy complicado aceptar que mi pareja pueda acostarse con otras personas sin que me duela o se rompa nuestro vínculo. Tiene sentido lo que explicas, y suena muy bien, pero creo que nunca seré capaz de sentirlo así. Aunque parece cierto, este argumento no sirve para mí. Simplemente, no quiero tener una relación abierta.*
>
> *—Estoy de acuerdo y no debes preocuparte por eso. Lo importante de este punto no es que cambies las reglas con tu pareja —esas solo vosotros las elegís —, sino que te cuestiones la importancia que estás dando a la sexualidad. Recuerda, el objetivo de este capítulo no es iniciar una relación abierta, sino aprender a amar sin miedo, y para ello es preciso revisar algunas de nuestras creencias (lo cual no siempre es agradable). Puede parecerte extraño, pero si logras convencerte de que el sexo no es lo más importante para mantener una relación y de que aun en el supuesto de que tu pareja se acostara con otra persona eso no minaría vuestro amor (ni sería el fin del mundo), los celos desaparecerán de tu vida como por arte de magia. Quizá no lo logres del todo, pero la relación es directa: a menor sacralización del sexo, menores serán tus sentimientos de celos.*

Y quiero remarcarlo una vez más. Nuestra meta como grandes amantes no es avanzar hacia una relación abierta en el ámbito sexual, sino rebajar el valor que solemos entregarle al sexo. La exposición anterior no es más que un ejercicio racional y de visualización que puede ayudarnos a este fin. Si logramos convencernos de que el libre uso de nuestro cuerpo no es una variable tan trascendente en el desarrollo de nuestra capacidad de amar, lograremos reducir el miedo a que nuestra pareja pueda llegar a tener relaciones sexuales con otra persona. ¡De manera radical!

Personalmente, creo que reservar espacios exclusivos para la pareja (en este caso el sexo) puede ser bonito y saludable para fortalecer el vínculo. Pero ello debe ser fruto de una elección libre, nunca de un deber.

¿MONÓGAMOS O POLÍGAMOS? ¡Y QUÉ MÁS DA!

El debate acerca de si somos monógamos o polígamos por naturaleza ha estado presente desde tiempos inmemoriales sin que se haya alcanzado nunca un consenso total. Para unos, el ser humano es promiscuo por naturaleza, y todo lo que conlleve la reducción de la sexualidad a un único sujeto supone una represión de sus instintos y necesidades básicas. Para otros, la organización en

sociedades monógamas es la mejor garantía de supervivencia, por lo que la exclusividad sexual —señalan— es una vía natural para el cumplimiento de un instinto más básico todavía: la perpetuación de la especie.

En mi opinión, creo que plantearnos si el ser humano es monógamo o polígamo puede resultar interesante para la ciencia, pero no para justificar nuestro estilo de vida. En términos prácticos, poco importa nuestra naturaleza. Existen millones de ejemplos en nuestra cultura que muestran cómo el ser humano se ha alejado de su estado natural en busca —con acierto o no— de un estado de vida más elevado y feliz al propuesto por sus genes (tecnología, arte, ciencia…). No es una cuestión de qué somos, sino de qué queremos ser. Por eso:

> *No se trata de si somos monógamos o polígamos. En última instancia todo se resume a qué estilo de vida quieres tú, seguido del coraje de expresarlo y ser fiel a lo que sin más voz que la tuya has escogido. Si quieres estar con una sola persona, dilo. Si lo que quieres es gozar de una apertura sexual, dilo. Pero dilo bien claro, dilo en voz alta y, sobre todo, dilo al principio.*

Cada uno es libre de elegir cómo, cuándo y con quién hace uso de su cuerpo, pero cuando hay más de una persona implicada es preciso jugar con las cartas sobre la mesa. Si salimos con una persona buena —tarea que corresponde a la elección previa—, será sincera y nos dirá lo que quiere, ya sea apertura o exclusividad. En este momento, la responsabilidad es solo nuestra: si lo que dice que quiere no nos gusta o no lo creemos, es mejor no estar; y si creemos lo que dice y nos gusta lo que quiere, ¿por qué sufrir?

LA LIBERTAD ES LA BASE DEL AMOR

Si bien es cierto que —como hemos aprendido en el capítulo anterior— el amor no puede manifestarse a pleno rendimiento cuando se ve en disputa con el miedo, no menos cierto es que para que el amor florezca debe sembrarse sobre un campo de libertad. Podría decirse que amor y libertad constituyen una relación simbiótica. Esto es, para que uno sobreviva, deben hacerlo los dos. Osho lo expresó de esta preciosa manera:

> Es como si intentáramos volar solo con un ala. Algunas personas tienen el ala del amor y otras personas tienen el ala de la libertad, pero ambas son incapaces de volar por separado. Hacen falta las dos alas.

En nuestra cultura estamos acostumbrados a convertir las relaciones en una especie de jaula con barrotes de acero. Ya no solo en el sexo, sino en casi cualquier área personal. Cuando empezamos a salir con alguien, por lo general todo nos parece maravilloso. Adoramos las virtudes de la otra persona, las enfatizamos y hasta las idolatramos. Durante el enamoramiento, prácticamente todo es perfecto. Es cuando la relación avanza cuando sobrevienen las exigencias, las dependencias y las quejas. (¡Qué manía con decirle a la otra persona cómo debe ser!) Evidentemente, esto no le ocurre a todo el mundo, pero si hay una razón por la que muchas personas caen en este error es porque a lo largo de su vida han alimentado un temor desmedido hacia la libertad.

Con frecuencia, creemos que la mejor manera para evitar perder a alguien es cortarle las alas. Pensamos que vivir con la puerta abierta deja un espacio para que la persona amada pueda escapar y tomamos la decisión de cerrarla. Es así como vamos convirtiendo el precioso espacio del amor en una fría y lúgubre cárcel. Anegados de miedos, creemos que la libertad es huida y búsqueda de unos brazos distintos a los nuestros, y olvidamos que la libertad puede ser cualquier cosa que desee con profundidad nuestro corazón. Es cierto que para algunas personas la libertad quizá equivalga a vivir su vida en diferentes cuerpos, pero para muchas otras la libertad puede ser una sola cosa: tú y solo tú.

Recuerda siempre esto: lo que da valor a una relación no es que dos personas estén juntas, sino que, pudiendo irse, decidan quedarse.

Es este miedo el que acaba con una gran parte de las parejas, ya que incumple uno de los requisitos fundamentales de cualquier relación: la necesidad de crecimiento. Y es que, en cierto modo, en nuestras relaciones nos ocurre como a los peces de un acuario: a mayor cantidad de espacio, mayor será nuestro tamaño. Es como si nuestro desarrollo interior dependiera de nuestro espacio de acción exterior o, dicho con mayor vehemencia, como si nuestra grandeza final tuviera el potencial de hacerse tan extensa como el tamaño de nuestra libertad.

Si no te hace libre, no te hace crecer.

En este sentido, recuerdo el caso de Pedro y Silvia, dos compañeros con los que coincidí en la universidad hace ya algunos años. Pedro llegó a la facultad un curso antes. Era un chico muy atractivo,

interesante y con bastante éxito entre las chicas. Si se fijaba en alguna, era difícil que se le resistiera. La verdad es que se trataba de un auténtico maestro en el arte de ligar y, aunque era bastante reservado, todo el mundo le pedía que compartiera sus historias, con el fin de aprender algunas técnicas para perder la vergüenza y acercarse a hablar con las chicas. Sin lugar a dudas, Pedro era el Casanova de la facultad.

Fue entonces cuando, un año después, llegó ella, Silvia, una chica guapísima, divertida y con una alegría interior capaz de iluminar a quienes la rodeaban. Como era de esperar, Pedro se acercó a ella antes que nadie y la animó a salir con el grupo de clase en la quedada que desde hacía un año solíamos hacer cada viernes. Silvia aceptó.

Dicho y hecho. Llegó el viernes y allí estaba Silvia… ¡y Pedro! Parecían hechos el uno para el otro. Guapos, alegres, carismáticos... Hasta que ocurrió lo inevitable. Tras una cena repleta de miradas y tonteos, Pedro y Silvia se besaron durante toda la noche. Todos fuimos testigos de aquello. Desde el momento en que entraron en la discoteca a la que acudimos después de la cena, ambos juntaron sus labios y ya no los separaron hasta que amaneció. ¡Un claro ejemplo de *tripa* frente a *tripa* en directo y abierto al público!

En las siguientes salidas del grupo, la escena siempre se repetía. Besos, besos y más besos. Recuerdo bien las palabras de Pedro cuando nos contaba lo que sentía: «Creo que es el amor de mi vida. Es guapa, divertida, le gusta conversar… ¡tiene todo lo que busco en una chica!». Y las recuerdo bien porque fueron lo que, paradójicamente, llevaron aquel romance a su fin.

Pasadas las primeras semanas de enamoramiento desenfrenado, Pedro descubrió que, si bien Silvia era una persona maravillosa para él, también lo era para los demás. De la noche a la mañana —y como si hubiera caído preso de un embrujo—, Pedro pasó de sentirse el hombre más afortunado de la Tierra a sufrir los mayores ataques de celos que había sentido jamás. Ya no disfrutaba de la belleza de Silvia, como tampoco de su simpatía o amabilidad con los demás. Cada vez que Silvia hablaba con algún chico, Pedro sufría. Si acudían a una discoteca y ella se maquillaba *mucho* o se ponía *demasiado* guapa, él se enfadaba con ella, hasta el punto de acusarla de querer ligar con otros chicos. Pedro no podía soportar la

luz de su pareja e, inconscientemente, empezó a apagarla.

Con el paso del tiempo, Silvia fue perdiendo su alegría, su brillo y su belleza por temor a los enfados de su novio, mientras que Pedro dejó de ser aquel chico interesante, carismático y apasionado para convertirse en una persona miedosa y sorprendentemente posesiva. Casi sin darnos cuenta dejaron de salir con nosotros y empezaron a encerrarse en ellos mismos, en sus continuas disputas y en sus miedos. En tan solo unos meses ¡ya no quedaba ni rastro de aquellas dos personas tan encantadoras!

Lo más curioso de todo es que la relación no terminó porque —en un arrebato de amor propio— ella lo dejara, ni porque él decidiera que no podía soportar más sus celos. La relación terminó porque, al perder ella su luz, él dejó de sentirse deslumbrado. Irónico, ¿verdad?

CONVERTIRNOS EN LA MEJOR PAREJA DEL MUNDO

Historias como la de Pedro y Silvia pueden resultarnos extrañas e incluso censurables cuando las vivimos como espectadores, pero lo cierto es que se producen con mucha más frecuencia de lo que a veces pensamos. Hoy en día, no es difícil dar con parejas cuyos miembros se están diciendo continuamente cómo deben ser o actuar a cada momento, por no hablar de aquellas en las que —como los ejemplos que hemos visto— tratan de inmiscuirse en espacios tan personales como son la forma de vestir, los planes de ocio o la elección de los amigos. Yo he asistido atónito a muchos casos en los que chicos exigían a sus novias fotos cuando salían de fiesta para ver qué ropa llevaban puesta o chicas que dejaban de hablar a sus novios si estos salían sin ellas. Lo peor de todo es que para estas personas los actos de posesión, control y celos son considerados por ellos mismos (y a veces por sus parejas) como muestras de amor.

Con todo, prácticamente cualquier caso de celos puede llegar a revertirse, y esto —además de por revisar nuestra autoestima, trabajar la confianza y cuestionar nuestras creencias acerca del sexo — pasa por una decisión que todos podemos tomar: ¡la decisión de convertirnos en la mejor pareja de la faz de la Tierra!

Por lo general, las personas que sienten celos se dejan consumir por el miedo y sacan lo peor de sí mismas, cosa que, paradójica y

contrariamente a sus deseos, acaba por producirles más miedos. Es como si, ante la incertidumbre que supone embarcarse en un proyecto cuyo devenir escapa a su control, decidieran otorgar más atención a la posibilidad de salir heridos que a la posibilidad de disfrutar de la oportunidad de construir una historia maravillosa. ¿Existe algo más contradictorio y destructivo?

Para las personas que disfrutan de las relaciones con poco o ningún miedo, la posibilidad de acabar sufriendo en algún momento no desaparece, está igualmente presente. Sin embargo, la atención que prestan a este posible desenlace es mínima. «Si me deja o no, si se va con otra persona o no… son problemas del futuro, ¡lo importante ahora es disfrutar y construir! Lo que tenga que venir, vendrá.» Y no solo eso, sino que si algo saben estos valientes es que las posibilidades de que una relación termine *mal* se ven incrementadas cuando no damos lo mejor que llevamos dentro.

En realidad, todos queremos amor, y no un amor cualquiera, sino amor del bueno. ¡Incluso las personas que aman *mal*! A nadie le gusta formar parte de una relación en la que, por un lado u otro, revolotean los celos. Pero si hay alguien a quien esto le agrade menos de los dos es, sin duda, a quien los siente. Pero, entonces, ¿por qué le ocurre? ¿Por qué los alimenta? Mi convencimiento es que la persona celosa no lo es —en la mayoría de los casos— por una patología o una personalidad incorregible que le condene a ser celosa toda su vida, sino porque no sabe interpretar el amor de otra manera. En la *cabeza* de una persona celosa está configurado que la respuesta ante el miedo a perder a una persona es esclavizarla, cerrarle la puerta y controlarla. En el fondo de su pensamiento, es una respuesta coherente. ¿Cuál es la manera más segura de evitar que un pájaro escape? Enjaularlo. Ahora bien, ¿es la forma más feliz? Sin lugar a dudas, NO.

El ejercicio que ahora propongo lo he llevado a cabo en diferentes ocasiones y con diferentes personas como búsqueda de una alternativa al intento de controlar excesivamente a la pareja. Consta solo de dos partes y lo mejor de todo es que ¡es bastante efectivo!

En primer lugar, cuando alguien me pregunta cómo puede reducir el miedo a perder a su pareja, le digo algo que suele sorprenderle: «Si quieres perder el miedo, deja que se vaya, que sea libre. Dile adiós». Evidentemente, la primera respuesta que obtengo es

bastante escéptica y negativa: «Pero ¿cómo voy a dejar que se vaya? ¡Si eso es justo lo que me asusta! ¡Menuda chorrada!». Cuando esto ocurre, mi propuesta suele ser la siguiente: «Exacto. Ese es el problema. Pones todo tu esfuerzo en que no se vaya, en lugar de ponerlo en que vuelva. ¿Has probado alguna vez hacerlo al revés?». En este punto, el ánimo de la persona celosa cambia por completo: ha comprendido el mensaje.

Y es que la clave para dejar de temer es pasar a la acción. Esto es, convertirnos en una pareja espectacular. ¿Y cómo se consigue eso? Muy sencillo: dejando de *racanear* y escatimar gestos de amor y entregándolo a manos llenas.

Por alguna razón, cuando somos presas del miedo, caemos en el error de hacer una entrega condicional. Es decir, damos en función de lo que recibimos o de cómo nos sentimos. ¡Nos acomodamos en nuestras emociones hasta que nos absorben! Lo que tenemos que hacer en ese momento es darnos una palmadita en la cara y decirnos: «Eh, tú, ¡espabila!, que tienes a tu lado a una persona maravillosa con la que compartir momentos geniales y la estás desaprovechando. ¡Deja de hacer el ridículo y ve ahora mismo a celebrar la vida con ella!».

Es importante convencernos de que no hace falta esperar a ningún momento concreto para convertirnos en la mejor pareja del mundo. Todos podemos empezar hoy mismo a reducir los miedos inclinando nuestra balanza hacia el lado del amor.

En el fondo, el resultado de evitar que alguien se vaya y hacer que vuelva es el mismo —en ambos casos la otra persona permanece a nuestro lado—, pero la forma es muy diferente. Si bien mediante la primera vía lo hace *esclavizada* (por temor), en la segunda lo hace por propia voluntad (por amor).

Con tan solo un cambio de enfoque, la persona que padece celos pasa de pensar como un sujeto pasivo a hacerlo como sujeto activo; de vivir temeroso ante los acontecimientos a ponerse manos a la obra. ¿Y por qué? Porque todos sacamos lo mejor de nosotros cuando, en lugar de amodorrarnos, nos sentimos parte del proceso.

La forma más tranquila de estar en una relación es

entregándonos al máximo.

El siguiente paso de este ejercicio consiste en presentar a la persona celosa dos escenarios diferentes:

> 1) Imagina que eres un adolescente y tienes opción de vivir en una de las siguientes dos casas. En la primera tienes un régimen severo de comportamiento. No puedes ver la tele a partir de las once de la noche, solo tienes una hora de internet o móvil al día y únicamente puedes quedar con tus amigos una tarde del fin de semana. En la segunda, por el contrario, puedes ver toda la tele que quieras, usar el móvil o internet cuando te apetezca y ver a tus amigos cuando te venga en gana. Y lo único que debes hacer a cambio es cumplir con los deberes de la escuela y ayudar un poco en las tareas del hogar. ¿En cuál preferirías vivir?

Otra forma de plantearlo es la siguiente:

> 2) Si conocieras a las personas que viven en cada una de esas casas, ¿quién crees que tendría más ganas de que llegara el fin de semana para *escapar*?

La respuesta siempre es la misma. Todo el mundo prefiere vivir en el lugar donde es más libre y, por tanto, más feliz. Y lo mismo sucede en las relaciones: cuando somos felices en un *lugar*, no queremos irnos. ¿Por qué habríamos de hacerlo? Ya no hace falta que nadie nos retenga, nos quedamos por propia voluntad.

Con este último ejercicio nos situamos ante una de las claves de los vínculos fuertes y sanos: cuanta más felicidad ofrezcamos en nuestro trocito de mundo, más probabilidades de que cualquiera quiera vivir dentro de él.

No trates de evitar que se vaya. Esfuérzate en hacer que se quede.

¿Y SI ME TRAICIONAN?

Para terminar, me gustaría dar respuesta a la pregunta que nos ha

traído hasta aquí y que constituye el número uno de los temores dentro de las relaciones:

—¿Y si me traicionan?
—¡Pues que te traicionen!

Es así de sencillo. Nos guste o no, el mundo está lleno de personas que no van a actuar de la manera que esperamos o que nos prometieron, y contra eso poco podemos hacer. Lo que tenga que suceder sucederá igualmente, con independencia de que opongamos resistencia. Martirizarse por temor a que algún día nos sobrevenga una infidelidad es una auténtica pérdida de tiempo que solo nos priva de los dos mayores sentidos de la vida: amar y disfrutar.

Como aspirantes a grandes amantes lo mejor que podemos hacer es entregarnos a cada momento con la mayor alegría que podamos, tratar de ser cada día la mejor pareja que imaginemos y trabajar para que las creencias que forjemos en nuestra *cabeza* faciliten que en nuestro *corazón* venza el amor y no el miedo.

Y si a pesar de haber sacado lo mejor de nosotros nuestra pareja nos traiciona, ¡allá ella! No será nuestro problema, sino el suyo. Al fin y al cabo, la vida es un *casting* que acaba por juntar a aquellos que buscan lo mismo. Quizá no al principio del camino, pero sí más adelante o en el propio destino.

No es lo mismo sufrir la traición cuando hemos permanecido timoratos que cuando lo hemos dado todo y cumplido con nuestra parte.

Sí, hay derrotas dulces.

Amar sin depender

> La pareja por sí misma no da felicidad. Da muchas otras cosas, y cuando estas cosas están presentes y se conjugan adecuadamente experimentamos felicidad. Pero la verdadera felicidad es la conexión con el latido de la vida.
>
> JOAN GARRIGA

Como hemos aprendido en el capítulo anterior, todos podemos reducir e incluso dominar el miedo a que nuestra pareja se vaya con otra persona. Pero ¿qué hay de aquellos que temen que —con otra o no— su pareja *simplemente* se vaya? Para muchas personas este constituye su principal temor. Unas veces porque ya han logrado superar sus celos; otras, porque nunca los tuvieron, y en todos los casos porque han tejido unos lazos de dependencia tan resistentes que la sola posibilidad de perder a su compañero de viaje les impide disfrutar al máximo de su relación.

En realidad, existen muchos tipos de dependencia afectiva (a la seguridad, a la protección, a la estabilidad, a las manifestaciones de afecto…) y tratarlas todas en profundidad nos ocuparía un libro entero. Por eso nos centraremos en un tipo en concreto: la dependencia a la seguridad.

Si logramos librarnos de esta forma de apego tan desagradable (¡y tan irracional!), no solo dejaremos de padecer, sino que tendremos los cimientos necesarios para construir una relación sana, plena y satisfactoria. ¡Todo un paraíso para celebrar el amor! Recordemos: cada vez que reducimos nuestro miedo se abren las puertas de nuestro *corazón*.

El objetivo de este capítulo es que al llegar a su final seamos

capaces de decir con convencimiento:

> *Pase lo que pase, puedo ser enormemente feliz. Si te vas, lo seré sin ti; si te quedas, lo seremos juntos.*

Para empezar a adentrarnos en los entresijos de la dependencia a la seguridad, comenzaremos con una breve historia.

DE JEKYLL A MÍSTER HYDE EN TAN SOLO DOS SEGUNDOS

Ángela era una chica extraordinaria. Dulce, lista, divertida, afable… Tenía infinidad de intereses y por ello casi siempre estaba involucrada en alguna actividad. Cuando no estaba haciendo ejercicio, estaba haciendo senderismo, viajando, asistiendo a algún evento cultural, disfrutando de sus amigos… Nunca esperaba a que surgiera la oportunidad. Si algo le apetecía hacer, simplemente lo creaba. Y es que Ángela era una persona muy independiente y segura de sí misma. O, al menos, hasta que llegó Adrián.

—¡No me reconozco! Toda mi vida he sido una persona que pisa fuerte, decidida y que actúa sin titubeos. Y ahora… ¡parezco un flan!

—¿Ahora?

—Bueno, desde hace casi un año, cuando empecé a salir con Adrián. Al principio todo era maravilloso. Supongo que como en cualquier relación que empieza. Pero últimamente no dejamos de discutir. O, mejor dicho, yo no dejo de discutir.

—Pero discutir es cosa de dos…

—Es cierto… aunque este caso es distinto. Él es una persona cariñosa, pacífica y con un gran sentido del humor. En realidad, yo también lo soy y jamás he tenido discusiones en mis otras relaciones. Pero, por alguna razón, en esta *encuentro* motivos para enfadarme por cualquier tontería. En tan solo dos segundos soy capaz de pasar de un estado tranquilo y feliz a ponerme hecha una furia. Y lo mismo sucede al revés. Por eso sé que son tonterías, porque sea lo que sea siempre se me termina pasando. ¡Y con mucha rapidez! Eso sí, con el agravante de que, cuando esto ocurre, me siento totalmente estúpida.

—Creo que sé a qué te refieres.

—Sin querer, digo cosas que no pienso y que podrían herirle, y ello hace que me ponga más nerviosa aún y sigo sacando ese lado de mí que no conocía.

—¿Has pensado que quizá Adrián no sea la persona que quieres a tu lado? Tal vez no te guste lo suficiente…

—¿¿Cómo?? ¡Todo lo contrario! Adrián es la persona más maravillosa que he conocido. Más de lo que podría haber imaginado. Y es ahí donde está el problema: ¡Adrián me gusta demasiado!

—Pero Ángela, ¡eso es fantástico!

—Es teoría, sí. Pero muchas veces se vuelve una tortura. Antes, cuando estaba soltera o en otras relaciones, todo me importaba un poco menos. No sentía tanto, pero tampoco sufría. Ahora, por el contrario, siento por primera vez que mi corazón está en otras manos, que con solo una palabra o una decisión podría hacerlo añicos y que todo lo que hoy invierto *aquí* podría un día no haber servido para nada. Todo eso me paraliza por completo. Y, lo que es peor, esta sensación se extiende a todo lo demás: ya no veo a los amigos tanto como antes, ya no hago tanto deporte, ya no… Siento que de alguna manera me apago, y todo ¡por el maldito miedo! ¿No podría bajar un ángel del cielo y garantizarme que nuestra historia durará para siempre? Así podría dejar de sufrir y volver a ser la persona que siempre fui… pero con él.

Si tu corazón está en manos de alguien es porque se ha escapado de las tuyas. Recupéralo.

«TE MIEDO»

La historia de Ángela representa a la perfección los dos síntomas principales de la dependencia a la seguridad:

a) Alteración de nuestro comportamiento habitual (a causa del miedo).

b) Aislamiento (por absorción) del resto de las actividades y placeres de la vida.

No siempre se dan los dos a la vez, y por ello los estudiaremos por separado. Empecemos por el primero.

En una conversación más extensa con Ángela pude ahondar más en el asunto. Según me contaba, el denominador común de todos sus enfados era la búsqueda de la seguridad. Si veía algún gesto o escuchaba alguna palabra que no cuadrara en su esquema interno de *este-amor-es-para-siempre*, sus alarmas se activaban. Saltaba y empezaba a comportarse como un elefante en una cacharrería. ¿Cómo? Diciendo cosas que en un estado más sereno no pensaba, buscando fallos donde realmente no los había o recurriendo a argumentos retorcidos para justificar sus temores. Por suerte, Ángela tenía a su lado a una pareja que se lo tomaba con relativo humor y que no le daba demasiada importancia, ya que sabía que:

–Rara vez las personas son realmente malas.
–Cuando nos comportamos *mal* (especialmente si se trata de momentos puntuales) lo hacemos porque no sabemos hacerlo mejor.

Y eso es exactamente lo que ocurría. Si en ocasiones Ángela se comportaba como un auténtico diablo de Tasmania no era porque esta fuera su naturaleza —doy fe de que se trataba de una chica increíblemente dulce—, sino porque ante las situaciones que la asustaban ella elegía aquellas respuestas que consideraba *mejores* para alcanzar su fin. En este caso, la seguridad. El problema radicaba en que estas respuestas, lejos de acercarla a su meta, la alejaban. ¿La razón? No conocía una forma más efectiva:

«No fue justo lo que me hiciste. Debiste haberme llamado o dicho algo. Siempre estás igual. Nunca estás ahí cuando te necesito: solo te importas tú». «Dame un abrazo, lo necesito.»

A lo largo de su vida Ángela había aprendido que si no recibes lo que esperas debes provocarlo. ¡Como sea! De hecho, esta actitud de alta determinación y confianza le había proporcionado grandes momentos en su pasado. Era parte de ella. Sin embargo, esta *técnica* no era igual de buena para todos los ámbitos de su vida, especialmente en algunos relacionados con su pareja. En su búsqueda de seguridad, la solución *golpeo-tu-tripa-para-que-vomites-un-te-quiero* no era nada efectiva y debía practicar formas nuevas: aprender a pedir, mejorar su comunicación… y, sobre todo, comprender el mecanismo del miedo.

Amar es una suma de tres habilidades: querer, poder y saber.

Revisando diferente literatura y trabajos acerca del *amor de pareja* he podido comprobar con cierta resignación que muchos de los consejos que a menudo se dan ante casos como el que hemos visto van en la línea del abandono: «Si no recibes el trato que mereces, déjalo» o «Si de verdad te amara, te trataría siempre con amor». En mi opinión, estas afirmaciones son demasiado severas y dejan poco margen a la transformación. Es cierto que hay contextos extremos en los que es necesario que nos plantemos y reforcemos nuestra muralla de *dignidad*, pero hay otros muchos —entre ellos, este— en

los que solo se trata de comprender que equivocarse y amar no siempre son incompatibles, que existen caminos más efectivos para llegar al mismo fin y que muchos de nuestros malos hábitos (dentro y fuera de la pareja) no se deben a la ausencia de amor, sino al desconocimiento y la presencia desmedida del miedo. A mí me gusta llamarlo «Te miedo».

—¿Te miedo?
—Sí, te quiero… pero siento miedo.

LA LECCIÓN DE ROPE BRIDGE

Situaciones como la de Ángela y Adrián son muy habituales en las relaciones de pareja y, en mayor o menor medida, a todos nos han ocurrido. No hay duda de que se hacen mucho más llevaderas si la persona que tenemos a nuestro lado es comprensiva y paciente. Sin embargo, se trata de un problema que debe solucionar cada uno consigo mismo, y esto pasa por aprender a mitigar el miedo. Para ello, el siguiente paso transcurre por conocer algunas cosas más acerca de esta emoción tan limitadora.

En este sentido, una de las lecciones más visuales y reveladoras que he vivido acerca del miedo tuvo lugar en febrero de 2013. Por aquel entonces yo me encontraba en Belfast y mi amigo Alberto —quien en el capítulo «Una revolución interior» nos recordaba la importancia de disfrutar— vino a hacerme una visita. Al día siguiente de su llegada, decidimos hacer una excursión a uno de los lugares más hermosos de toda Irlanda del Norte, la llamada Calzada de los Gigantes. El día era perfecto: sol, nada de viento… Todo un lujo si tenemos en cuenta cómo suele ser el invierno en ese país. Antes de llegar a nuestro destino nos detuvimos en un pequeño cabo de la costa para visitar Rope Bridge, un puente colgante hecho de cuerda y madera, a más de treinta metros sobre el mar, que une «tierra firme» con una pequeña isla destinada a la pesca de salmones. El puente es absolutamente espectacular. Yo he estado allí varias veces y es como vivir la película *Indiana Jones y el templo maldito*. ¡Todo un desafío para quien sufra algo de vértigo!

Una vez allí, Alberto me pidió que le hiciera una fotografía en mitad del puente. Cuando me dispuse a sacar el teléfono de mi bolsillo, mis manos empezaron a sudar y temblar. Apenas podía levantarlo para enfocar, ¡como si pesara veinte kilos! «Vamos,

Pablo, has hecho millones de fotos. ¡Es lo más sencillo del mundo!», me dije. Pero seguía totalmente bloqueado. ¿Cómo era posible que algo tan simple me estuviera costando tanto? Muy sencillo. La sola posibilidad de que mi teléfono cayera al mar me paralizaba por completo. Sin darme cuenta, me estaba diciendo a mí mismo cosas como: «No puedes perder el teléfono, lo necesitas para vivir. Ya no solo el dinero que te costó comprarlo, sino… ¡los recuerdos! ¡Hay tanto de tu vida metido ahí dentro! Además, es tu forma de comunicarte con tus amigos. Ni se te ocurra perderlo… ¡o será una catástrofe!». Todo un arsenal de argumentos exagerados que me volvían completamente torpe e incapaz de hacer un movimiento tan simple y cotidiano como tomar una fotografía.

Y es que si algo tiene el miedo es una gran facilidad para incapacitarnos o ponernos torpes ante cualquier actividad, ¡incluso ante las que dominamos a la perfección! No importa que se trate de hacer una fotografía o de disfrutar del amor con nuestra pareja: si nuestro diálogo interior no es el adecuado, sacaremos lo peor de nosotros.

¿Y cuál es el diálogo interior adecuado? El de la *renuncia positiva*. Es decir, aquel que nos recuerda que:

No es posible disfrutar aquello que no estemos dispuestos a perder.

Pero volvamos por un segundo al puente. Por aquel entonces, yo desconocía la trampa en la que nos atrapa el miedo cuando se presenta y, por supuesto, el secreto de la *renuncia positiva*. Desde allí arriba, solo pensaba en las consecuencias «terribles» de perder mi «superteléfono».

No se me ocurrió pensar en todas las veces en las que me han robado el móvil (o lo he perdido) y no ha pasado absolutamente nada. ¡La vida sigue siendo maravillosa! De hecho, en estas situaciones, siempre me ha llamado la atención una cosa: claro que no es agradable perder un objeto tan cotidiano (y caro) y que en un primer momento es inevitable sentir algo de pena o impotencia, pero pasados esos instantes, confieso que he llegado a sentir cierto alivio. Y no solo eso, sino que en los días siguientes a la pérdida he disfrutado de una manera muy especial. Me he sentido libre,

desconectado del mundo *habitual* pero conectado con la vida de una manera nueva. Como por arte de magia, mis sentidos se han agudizado: he escuchado más, he observado más, he prestado más atención a los pequeños detalles… ¡Resulta sorprendente cuánto nos perdemos por vivir enganchados a este tipo de dispositivos!

En alguna de estas ocasiones, cuando me he encontrado en una tienda a punto de adquirir un teléfono nuevo, he llegado a preguntarme: «¿Y por qué no me olvido de tener móvil y sigo disfrutando de esta calma?». Por una u otra razón, siempre termino sucumbiendo, pero con el convencimiento de que esta vez, si me roban el teléfono, lo pierdo o se me cae desde lo alto de un puente, el mundo seguirá girando y podré ser igual de feliz… ¡o más!

LOS SECRETOS DE LA «RENUNCIA POSITIVA»

Pero ¿realmente es aplicable esta mentalidad a la posibilidad de perder a una persona? Sin duda, y la clave reside en dos pasos que todos podemos aplicar ante cualquier dependencia. Sea la que sea:

a) Debate mental.
b) Visualización.

El debate mental

Como ya sabemos, cualquier tipo de sufrimiento emocional se origina en nuestra *cabeza* —está creado por nosotros— y, por tanto, podemos modificarlo. Para ello debemos, en primer lugar, identificar cuáles son las creencias irracionales que nos causan ese sufrimiento. Es decir, descubrir a qué caso de *solamentismo* de los que vimos en El origen del miedo en nuestras relaciones: el «solamentismo» estamos otorgando legitimidad. En el caso de la dependencia a la seguridad, son algunos del tipo:

–SOLO si la relación dura o es eterna vale la pena.
–SOLO si seguimos juntos podré ser feliz.
–SOLO si estoy en pareja podré disfrutar del amor.

El segundo escalón del debate mental tiene que ver con desmontar a través de argumentos las creencias asociadas a nuestro tipo de *solamentismo* y convertirlas en afirmaciones útiles, firmes y más saludables. En este caso, se trata de convencernos de que:

–El objetivo de una relación no es durar, sino disfrutar.

–Si mi pareja me abandona, puede ser algo desagradable, pero me repondré y podré seguir gozando de la vida.
–Tanto si tengo pareja como si estoy soltero puedo ser enormemente feliz.

Con el razonamiento adecuado, todos podemos llegar a interiorizar cada una de estas afirmaciones, dado que, como veremos en las siguientes páginas, se sustentan sobre principios realistas y altamente efectivos.

Visualización

El método de la visualización abarca tres ejercicios de nuestra mente: imaginar, recordar y ser capaces de ponernos en la piel de otros. Se trata de una de las herramientas más poderosas para *escapar* de nuestro sufrimiento emocional, ya que este se origina la mayoría de las veces por una exageración de los acontecimientos. Recordemos: lo que nos hiere —así como lo que nos produce placer — no es la consecuencia de lo que nos sucede, sino de lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede.

Cuando estamos bajo los efectos del miedo nuestra *cabeza* tiende a *perder* algunas de sus funciones más valiosas. Se bloquea y se enreda en pensamientos negativos (¡y hasta dramáticos!) que dibujan ante cada temor el peor de los escenarios posibles. Cuando esto sucede, nuestra mente es invadida por afirmaciones del tipo: «Si me deja me muero» o «Nada volvería a ser igual sin mi pareja, ¡la necesito para ser feliz!», y ello, a su vez, provoca más miedo y bloqueo. Por supuesto, nada de esto es verdad, pero ¡es tan complicado verlo cuando estamos asustados! Y es aquí cuando cobra importancia el papel que desempeña la visualización. Cada vez que nos servimos de la imaginación, el recuerdo o la capacidad para ponernos en la piel de otros, abandonamos nuestra *realidad* para situarnos ante nuevos escenarios en los que las afirmaciones negativas e irracionales que inundan nuestra cabeza —y provocan nuestro sufrimiento— quedan profundamente invalidadas. Y es que lo que para nosotros muchas veces constituye un mundo puede llegar a percibirse como una pequeña luz cuando, con perspectiva, nos atrevemos a mirarlo desde el «espacio exterior».

Veamos en la siguiente página algunos ejemplos de lo que —junto al debate mental— trabajaremos a continuación:

Creencia irracional

Si Pedro me deja no podré ser feliz.

Solamentismo

SOLO si mi relación con Pedro es duradera, seré feliz.

Debate mental + Visualización

IMAGINACIÓN:
¿Existe algún mundo posible en el que sea posible ser feliz sin Pedro?
⟶ SÍ.

RECUERDO:
¿Alguna vez en mi vida he sido feliz sin Pedro? ⟶ SÍ.

EN OTRA PIEL:
¿Existe alguna persona en el mundo que sea feliz sin salir con Pedro?
⟶ SÍ.

Nueva creencia (racional)

Pedro me gusta y me hace feliz. Me gustaría que durara mucho tiempo, incluso para siempre, pero si no ocurriera así podría ser feliz igualmente. De hecho, ya lo he sido. Sería doloroso perderle, pero no el fin del mundo. Pase lo que pase, mi misión es disfrutar.

Si somos capaces de recordar este esquema y aplicarlo en cada contexto de dependencia, sufrimiento o miedo, nuestra vida entera dará un giro de 180 grados. Dejaremos de ocupar nuestra *cabeza* en pensamientos angustiantes y liberaremos una alta dosis de energía que podremos emplear en disfrutar nuestra vida. ¡Con y sin pareja!

«EL MIEDO ES UNA DUDA NO RESUELTA»

Uno de los personajes públicos más inspiradores que conozco es Albert Espinosa. No solo por las historias que cuenta a través de libros, documentales, series o películas, sino por su propia historia. Cuando tan solo tenía 14 años le diagnosticaron un osteosarcoma que hizo que le amputaran una de sus piernas. Poco después, a causa de la metástasis, le extirparon también un pulmón y parte del hígado. Debido a la gravedad de su caso los médicos le dieron tan solo un 3 por ciento de posibilidades de seguir con vida, pero, tras casi diez años en diferentes hospitales, logró salir adelante.

A pesar de todo aquel calvario, Albert Espinosa es en nuestros días uno de los mayores divulgadores de optimismo e ilusión de todo el mundo, y en cada conferencia o entrevista relata con pasión su manera de vivir la vida y cómo aquellos años entre hospitales llegaron a ser algunos de los mejores de su vida. ¡Sí, fue feliz incluso en la más adversa de las situaciones!

Son innumerables las frases que Albert ha dejado para el recuerdo, especialmente si nos atenemos a su historia. Pero entre todas ellas hay una que se me ha quedado profundamente grabada y que nos viene como anillo al dedo para el tema que estamos tratando. Dice así:

«El miedo es una duda no resuelta».

¡Qué gran verdad, Albert! El principal problema del miedo es que se trata de una *idea* que guardamos en la *cabeza* sin apenas haberla rebatido, una duda a la que no hemos dedicado el tiempo o la atención suficiente. De lo contrario, se esfumaría. En cierto modo, viene a ser como *el monstruo de debajo de la cama*: desaparece si miramos… pero no miramos ¡por si nos come!

Así pues, para acabar con él, debemos mirar con plena atención, hasta el último rincón, y no parar hasta habernos asegurado de que aquello que nos asusta no es más que un producto de nuestra imaginación.

En realidad, no es un proceso difícil, y basta con dedicar el tiempo necesario a responder las preguntas adecuadas (las que aparecen en el cuadro) ¡como si fuera un examen!

Al procurar resolverlas es cuando surge el milagro. Es decir, cuando tomamos conciencia de que nuestra creencia arraigada no es más que un planteamiento absurdo e irracional. «¿Cómo que SOLO se puede ser feliz en la vida con Pedro? ¿Y qué ocurre con los demás seres del universo? ¿Es que acaso ellos no pueden ser felices porque no salen con Pedro? ¡Menuda estupidez!» O también: «Pero bueno, si he estado veinticinco años de mi vida sin Pedro y he sido perfectamente feliz, ¿qué narices estoy diciendo?».

Las formas de rebatir estas creencias son ilimitadas, y lo importante es que no demos por concluido el proceso *pregunta-respuesta* hasta habernos convencido de que, con Pedro o sin él, la vida es absolutamente maravillosa.

Las personas que viven en el amor tienen muy claro su diálogo interior. Jamás se dicen «Solo podré ser feliz si…», sino todo lo contrario: «Pase lo que pase, esté donde esté y haya alguien a mi lado o no, podré ser feliz. Es cierto que puede ser mejor o peor, pero será lo que me ha deparado la vida. Lo abrazaré, lo aceptaré

y sacaré lo mejor de ello».

GANADORES DEL TRIVIAL PURSUIT

Uno de los secretos mejor guardados por las personas que viven sus relaciones sin miedo a la pérdida es que saben que es posible ser feliz en cualquier lugar y en cualquier contexto. ¡El que sea! Con pareja, sin pareja, estando enfermo, en una gran ciudad, en la montaña, en Alaska o en desierto del Gobi. (Albert Espinosa es un gran ejemplo de ello.) Con los años han desarrollado su capacidad para encontrar la belleza en cada rincón, con independencia de sus características. Y, lo más importante, han decidido echarle amor no solo a su pareja, sino ¡a toda la vida!

Este es uno de los mensajes más importantes que debemos aprender de todo el libro: si logramos desarrollar nuestra capacidad para apreciar la belleza y hacer cosas valiosas en cualquier lugar y cualquier contexto, dejaremos de depender de ninguna de ellas. Tiene sentido: ¿Cómo apegarnos a una sola *cosa* cuando sabemos que el mundo está repleto de rincones donde llevar a cabo nuestra capacidad de amar?

En la película *Forrest Gump* —que tanto me gusta— la madre de este personaje siempre decía que «la vida es como una caja de bombones (porque nunca sabes lo que te va a tocar)». Pues bien, yo creo que la vida, además de una caja de bombones, es como un Trivial: para ganar no basta con dominar una de las categorías, sino que hay que conocer al menos un poco de todas. Esto es algo que muchas personas olvidan: se centran en el quesito *rosa* y descuidan el azul (viajar), el verde (explorar la naturaleza), el amarillo (cultura), el morado (leer y ver arte) y el naranja (deporte y ocio). Y, claro, ¡acaban perdiendo!

Traducido a la vida: ¿qué es mejor, centrar toda nuestra atención en la pareja o ser inmensamente felices?

> *La vida está repleta de momentos que disfrutar. Tantos que nunca podremos abarcarlos todos. No hay excusas. Quien crea que sin «esa persona» no hay motivos para ser feliz vive en la mayor de las cegueras, que no es la de aquel que no puede ver, sino la de aquel que no sabe mirar.*

VIVIR APASIONADAMENTE

Hace relativamente poco leí algunos artículos acerca de lo que se conoce como *morfopsicología*, una rama fascinante de la psicología que estudia las relaciones que existen entre la personalidad y los rasgos de la cara. Según afirman, nuestras actitudes y hábitos a lo largo de los años influyen visiblemente en la forma que va tomando nuestro rostro. ¡Y es verdad! Si nos fijamos bien, las personas que entre los títulos de su vida han elegido *Amar todo* suelen ser fácilmente reconocibles. Por lo general, tienen una mirada amplia, piel joven y brillante y una sonrisa que desprende sinceridad y calma.

Yo conozco a muchas personas así. De hecho, trato de rodearme de ellas siempre que puedo, ya que me resultan muy inspiradoras y sorprendentemente contagiosas.

Pero ¿cómo han conseguido una personalidad capaz de transformar su mundo y hasta su aspecto físico? Muy simple: ¡dejando de vivir como espectadores y asaltando como forajidos el vagón de la vida!

Uno de estos *forajidos* es Luigi. Para mí, una de las personas más alucinantes que he conocido nunca. Desde que somos amigos —hace ya seis años— hemos coincidido bastante poco, pero tiene su explicación:

—Luigi, ¿por dónde andas?
— Привет, друг.
—¿Cómo? No te entiendo
—Perdona, es que estoy en Rusia.
—¿Y qué haces ahí?
—Nada, quería aprender ruso.

—Luigi, ¡que acabo de verte en la tele!
—Sí, estuve en un concurso.
—Ya, pero ¡es que es en catalán! ¡Y de palabras! ¿Tú desde cuándo hablas catalán?
—Bueno, no es complicado, coges el diccionario y ¡a leer!

—Luigi, ¿se puede saber en qué andas metido esta vez?
—¡Cuarenta!
—¿Cuarenta qué?
—El número de letras de tu frase.
—¿¿Cómo??
—Creí que te lo había contado. Ahora me dedico a contar letras al instante. ¡Es apasionante! Deberías probarlo.

La verdad es que podría contar decenas de historias: desde sus voluntariados en diferentes países de África hasta sus viajes como autoestopista. Y lo mejor de todo es que no importa dónde esté: siempre se implica como el que más y vive cada segundo como si hubiera algo que aprender.

¿Su secreto? Él mismo me lo confesó la última vez que lo vi:

—Simplemente, no pido permiso.

¡Y ahí está la clave para una vida independiente y llena de amor! Cada vez que pedimos permiso para hacer lo que deseamos (a la opinión de los demás, a nuestros propios juicios, etc.), estamos asestando un golpe a nuestra autoestima. Y ¿por qué? Porque amarse a uno mismo es (también) sentir que merecemos ser partícipes de la abundancia y riqueza del mundo, es saber que —en *esta invitación*— somos protagonistas.

Amar a una sola cosa *es algo así como encontrar el billete dorado de la fábrica de Willy Wonka y, una vez allí, tomar solo una chocolatina. ¿Puede haber mayor desperdicio? Si gozas de una suerte similar, tienes que atiborrarte, llenarte la boca a dos carrillos, mancharte hasta las cejas, engordar tus bolsillos hasta que revienten.*
Hay cosas que solo ocurren una vez en la vida. Por ejemplo: vivir.

Sí, el mundo es tuyo. Como también mío. Y de todos. Que no haya un cartel en cada *cosa* diciendo que podemos *cogerla* no quiere decir que no podamos: quiere decir que «podemos TODO».

ACEPTAR EL CICLO NATURAL DE LAS COSAS

Como vemos, no hay mejor antídoto contra cualquier tipo de *solamentismo* que la pasión. Cuando ponemos en práctica nuestra capacidad de amar todo —cuando hacemos uso de nuestra invitación a vivir— no hay cabida para frases del tipo «SOLO podré ser feliz si…», y la simple idea de pronunciar una afirmación así provoca una respuesta *rebelde* e instantánea: «¿Cómo que SOLO puedo ser feliz si…? ¿Y el mar? ¿Y los amigos? ¿Y la fotografía? ¿Y ese viaje que siempre quise hacer? ¿Y…?».

Pero hay una cosa más que puede ayudarnos a superar el miedo a la pérdida y consiste en aceptar de antemano que todo lo que empieza termina.

Así es. Todo lo que ahora mismo vemos un día dejará de existir: los árboles, los animales, las estrellas, la Tierra… y, por supuesto, tú y yo. Y esto no es nada malo, sino el curso natural de la vida.

Yo soy de la teoría de que los finales son hermosos, aunque no siempre resulten agradables. ¿Qué sería de una película que nunca acaba? O de una cita, una noche con los amigos, nuestro concierto favorito… ¡Menudo tostón! Y es que, aunque a veces no lo sintamos así, el fin es necesario para que aparezcan cosas nuevas y para que apreciemos las que se van.

> *Es la sensación de que una historia pueda terminar la que la dota de valor, lo que hace que nuestras acciones tengan sentido. Si las historias fueran infinitas, el papel de sus personajes sería intrascendente. ¿Qué más daría lo que hiciéramos? Y si no somos nadie en la* película*, ¿para qué hacerla?*

Mientras nos empeñemos en negar el fin de las cosas no podremos saborearlas con todo nuestro ser, las daremos por sentadas o, lo que es peor, viviremos con miedo.

El gran despilfarro

Recuerdo una película que vi cuando era pequeño y que me mantuvo durante varios días tratando de buscar algunas respuestas. Se llamaba *El gran despilfarro* y, en ella, su protagonista era sorprendido por el testamento de un pariente lejano, quien le dejaba una herencia de 300 millones de dólares a condición de que antes fuera capaz de gastar otros 30 millones en treinta días. La regla principal era que, pasado este período de tiempo, no podía poseer ningún bien tangible. Si no lo lograba, lo perdía todo.

Para verlo de una manera más sencilla, podemos imaginarnos la siguiente pregunta: «Si te dieran un millón de dólares a condición de gastarlos en una semana, ¿qué harías? (no es posible donar el dinero ni comprar nada que pueda durar más de una semana)».

> *a*) Tratar de negociar las condiciones hasta el último segundo para conseguir más tiempo o cambiar alguna cláusula.
> *b*) Pegarte *la vida padre* y hacer de esa semana la más increíble de tu vida.

Yo, sin lugar a dudas, optaría por la segunda opción. De hecho,

tengo muy claro lo que haría. Para empezar, montaría una fiesta descomunal, ¡de película!, a la que invitaría a todos mis amigos (y hasta a mis *enemigos*, ¡a ver si así les cambia el humor!). Habría buena música, comida, bebida, juegos y una piscina enorme. Al día siguiente, cuando se me pasara la resaca de *la noche más gloriosa de mi vida*, volvería a llamar a mis amigos y haría de nuevo una fiesta, pero esta vez en algún lugar diferente. Quién sabe, quizá en Las Vegas. O, mejor, ¡en el Caribe! El resto de la semana sería para probar experiencias nuevas que en otros momentos no pude permitirme, como ir a restaurantes de lujo, hacer submarinismo entre corales, bucear con tiburones o alquilar un velero enorme con el que ver en compañía, y cada tarde, atardecer.

¿Y por qué haría todo esto? Porque sé que tengo los días contados y que, transcurrida esa semana, se cierra el grifo y no hay más.

¿Acaso no es así la vida? ¿Por qué esperar a que nos den fecha de vencimiento? ¿Es que necesitamos que nos recuerden que todo va a terminar algún día? En ese caso, permíteme que sea yo quien te lo repita:

¡Nada, absolutamente nada, dura eternamente!

—¿Quieres decir que mi relación terminará algún día lo quiera yo o no?

—Bueno, algún día morirás, ¿no?

—¡Déjate de bromas! Sabes a qué me refiero…

—Lo que quiero decir es que eso no es lo importante, sino que disfrutéis cada segundo que podáis.

—Entiendo…

—Y una cosa más. Hay más posibilidades de que una relación dure cuando se pone el foco en disfrutarla que de disfrutarla cuando se pone el foco en que dure.

NO TENEMOS «COSAS», TENEMOS TURNOS

Las personas que nos acompañan pueden irse, y lo único que quedará es lo que hayamos hecho estando juntos. Y en este sentido solo existen dos opciones: perder el tiempo pensando en posibilidades que no siempre están en nuestra mano o saborear cada segundo como si fuera el último.

El objetivo de una relación no es durar, sino disfrutar.

En una ocasión, asistí a un breve diálogo entre dos colegas que se me quedó guardado en la memoria.

—Oye, tu novia es un verdadero *pibón* y tú… no te ofendas, pero no eres Brad Pitt. ¿No te da miedo que se vaya con alguien más guapo?

—En absoluto.

—Pero es que además es una persona bellísima… Y podría estar con quien quisiera. Lo sabes, ¿no?

—Claro que lo sé.

—¿Y cómo no te echas a temblar?

—Muy sencillo. Porque es mi turno.

Desconozco si esta era la intención de aquel chico seguro y confiado, pero su declaración me pareció que expresaba una de las más sanas y contundentes verdades que podemos aprender: lo único que tenemos en la vida son turnos. Es decir: oportunidades.

Y no hay más.

O las aprovechamos disfrutando,

o las malgastamos temiendo.

Cuando descubrimos que disfrutar es
—junto a amar—
el sentido de la vida,
durar no es suficiente.

Olvidarnos de la pareja perfecta

> Ella no es perfecta, tú tampoco lo eres, y ustedes dos nunca serán perfectos. Pero si ella puede hacerte reír al menos una vez, te hace pensar dos veces, si admite ser humana y cometer errores, no la dejes ir y dale lo mejor de ti.
>
> BOB MARLEY

Hace algo más de setenta años, a principios de la década de 1940, un vehículo se detuvo en mitad de un vasto territorio del estado de Nevada. Eran las primeras horas de una mañana extremadamente calurosa y no se veía signo alguno de vida más allá de unos cuantos cactus y el aullido lejano de un coyote despidiendo la madrugada. Tras unos instantes de silencio, una voz grave interrumpió la calma:

—Voy a hacer de este lugar la ciudad más grande de ocio del mundo.
—¡Pero si estás en el desierto, Bugsy! ¡No digas tonterías!
—Empezaremos mañana.

Yo no estaba allí, pero imagino que algo así debió de ser la conversación entre Benjamin «Bugsy» Siegel y su socio antes de fundar lo que hoy conocemos como Las Vegas.

Cinco años después de aquella decisión, ya estaba en funcionamiento el primer casino-hotel de la ciudad. Se llamaba Flamingo y, al parecer, su inauguración fue un completo desastre: el suministro de agua no funcionaba, las luces de neón fallaron y las celebridades de Hollywood que debían asistir al estreno quedaron atrapadas en el aeropuerto de Los Ángeles a causa de una tormenta inesperada. Según cuentan, Bugsy perdió aquella noche 350.000 dólares.

A pesar de todo, Bugsy no se rindió y siguió adelante, aunque no

por mucho tiempo. Un año después —y justo cuando el negocio empezaba a florecer— fue asesinado a tiros por unos gángsteres mientras descansaba en el sofá de su casa. Antes de morir, Bugsy dejó una frase que sería recordada hasta nuestros días por la incredulidad de quienes en aquel momento la escucharon: «Algún día habrá aquí un millón de personas». Lo que posiblemente nunca llegó a imaginar es que serían más de cuarenta los millones de personas que cada año acuden a ese insólito lugar.

Aún hoy, cuesta imaginar que la ciudad de mayor actividad lúdica del mundo fuera levantada sobre uno de los territorios más áridos e inhóspitos del norte de América, pero ocurrió así. Y lo hizo porque en la cabeza de Benjamin Siegel nunca estuvieron presentes las características físicas o las dificultades de aquel lugar, sino la imagen poderosa de aquello en lo que podría llegar a convertirse. Para él, aquel *sitio* era tan bueno como cualquier otro para empezar a construir.

Aunque pueda parecer algo estrambótica, la historia del origen de Las Vegas tiene mucho que enseñarnos en nuestro camino de aprendizaje y apertura del *corazón*. Especialmente a la hora de empezar a salir con una persona.

Y es que, ¡cuántas veces olvidamos que para empezar a construir no hace falta encontrar el paraíso!

A LA CAZA Y CAPTURA DE LA PERSONA PERFECTA

A lo largo de nuestra vida, muchas veces caemos en la trampa del pecado número uno de la inacción: esperar que aparezca la mejor opción posible. Da igual que se trate de elegir una pareja, un momento o —como en el caso de Bugsy— un lugar donde construir nuestro casino. Si lo que andamos buscando es algo perfecto, infalible y que se acomode con exactitud a nuestra idea de lo que *debería* ser, lo más probable es que nos volvamos a casa, o bien con las manos vacías, o bien con la sensación de haber elegido la opción equivocada.

A mí esto me ha ocurrido en muchas ocasiones y en muy diferentes ámbitos, y la sensación resulta bastante frustrante. Una de estas veces tuvo lugar hace solo unos meses y fue clave para darme cuenta del error tan estúpido que a menudo cometemos a causa de

nuestro perfeccionismo. La situación fue la siguiente: era el cumpleaños de mi novia y, para celebrarlo, decidí hacerle varios regalos. La idea era que tuviera seis o siete paquetes que abrir, para así disfrutar juntos de varios momentos de incertidumbre y sorpresa. Una vez elegidos los *más importantes*, solo quedaba buscar algunos detalles con los que acompañarlos. Dicho y hecho. Uno a uno fui comprando los regalos que desde hacía tiempo había planeado, hasta que llegué al último: un estuche de bolígrafos de colores. En principio, se trataba de un simple trámite, y a cualquiera le habría resultado una misión sencilla… ¡A cualquiera que no hubiera tenido delante los estuches de bolígrafos que tuve yo!

—¿En serio vas a coger ese? —me *dijo* desafiante uno de los estuches cuando vio que el elegido era otro de dos estantes más abajo—. ¡Pero si no tiene color turquesa!

Cuando, convencido por sus *palabras*, me decidí a cambiar de opción, el primero de los estuches *reprochó*:

—¿No irás a hacerle caso? ¡Si sus bolígrafos no tienen punta fina! Y, además, su marca no es tan conocida como la mía…

Uno a uno, se fueron sucediendo en mi cabeza los motivos por los que elegir o desechar cada uno de los estuches: colores, calidad, marca, tamaño… Tras más de media hora (¡literal!) *escuchando sus argumentaciones*, me resultó imposible tomar una decisión y, después de tanto análisis, ya ninguno me parecía lo suficientemente bueno. Decepcionado, me fui a casa.

Con todo, lo más curioso de esta historia tuvo lugar una semana después, cuando, paseando con mi novia, entramos en la misma papelería.

—¡Me encantan los bolígrafos de colores! —exclamó.

Sin haberlo previsto, se había presentado ante mí la ocasión perfecta para solucionar mi *enorme* dilema personal:

—¿Cuál de estos dos te gusta más? —le pregunté señalando los estuches que tanta guerra me habían dado la semana anterior.
—¡Me da igual! Los dos son bonitos.
—Pero… preferirás alguno más que otro, ¿no? No sé… Quizá estos que son de punta fina…. O tal vez estos otros que tienen el color turquesa…

—¡Y qué más da! Deja de darle vueltas a todo… ¡Los dos estuches son buenos!

Y, sin más dilación, escogió el que tenía más a mano y se dirigió a la caja. Aquel día comprendí dos cosas: no hay que escuchar a los estuches de bolígrafos y, lo que es más importante:

Cualquier opción que tomemos, si es nuestra, es la correcta.

Es curioso cómo los seres humanos, ante una situación que debería presentarse como un verdadero regalo —como es la oportunidad de elegir—, llegamos a padecer verdaderos quebraderos de cabeza. Por alguna razón, vivimos con una vocecilla instalada dentro de nosotros que nos dice: «¡Elige bien siempre! ¡Ni se te ocurra fallar! ¡Asegura!... ¡O serás un infeliz!». Y la creemos. Raras veces nos paramos a razonar con ella y, con calma, le respondemos: «Espera, vocecilla miedosa, ¡eso es lo que tú te crees porque te gusta tenerlo todo bajo control! Mi felicidad no está en juego cada vez que decido. Es posible que haya opciones mejores que otras —siempre las habrá—, pero tengo una habilidad con la que no has contado: mi capacidad de improvisar y *construir*. Sea cual sea la opción que elija, disfrutaré la vida igualmente. ¡A callar!».

Muchas veces las personas cometemos el error de pensar que existe una única elección adecuada y que si no la tomamos (o no sabemos de cuál se trata) las consecuencias serán fatales e irreversibles. Esto nos ocurre con frecuencia en las decisiones más sencillas —como puede ser decantarnos por unos bolígrafos, unos zapatos o una botella de vino—, pero sobre todo en las más importantes. Es como si, de alguna manera, dejáramos de creer en el valor de lo desconocido y le cerráramos las puertas a la riqueza de la vida. Como si redujéramos los caminos de la felicidad y el bienestar a uno solo: el que tenemos previamente concebido.

Claro está que, cuando se trata de elegir una pareja, no vale conformarse con cualquier *cosa* y que —como hemos visto en el capítulo «Elegir bien»— es bueno marcar algunas líneas, pero de ahí a buscar una media naranja que coincida en gajos y pepitas hay un largo trecho. Nuestro objetivo como amantes es encontrar el punto medio. Esto es, saber cuándo usar la *cabeza* para no alejarnos de nuestras pretensiones y cuándo rebajar sus exigencias para dejarnos

sorprender y despejar los caminos que nos conducen al *corazón.*

DEJARSE SORPRENDER

Y es que ¡nos perdemos tanto a causa de nuestro perfeccionismo! ¡Tanto por culpa de nuestras hiperexigencias! Sin darnos cuenta, nos añadimos una presión totalmente innecesaria que rema en contra de nuestras metas más deseadas y que genera en nosotros una profunda insatisfacción ante cualquier vía por la que optemos. Y, lo que es peor, obstruye nuestros canales de valoración y disfrute de la vida.

Cada vez que —como en el ejemplo de los bolígrafos— concedemos una importancia excesiva al hecho de realizar la *mejor* de las elecciones estamos restando valor a las cualidades de las diferentes alternativas. Y ¿por qué? Porque comparamos. En lugar de apreciar las virtudes y la belleza de cada uno de los elementos, los medimos en función de unos estándares, unas expectativas o unos referentes. Esto, además de ser un error que nos conduce a la parálisis, es tremendamente injusto con cada una de las cosas que evaluamos y, más aún, con las personas.

Recuerdo el caso de un chico que hace unos años me escribió indignado porque su novia le había pedido que se dejara el pelo largo, alegando que sus anteriores parejas llevaban ese look: «Siempre me está comparando —decía—. Me esfuerzo todo lo que puedo por ser un gran compañero para ella, pero da igual lo que haga. ¿Acaso no soy lo suficientemente valioso tal y como soy? Creo que aún busca en mí a su último ex». Otro caso fue el de una mujer que, cansada de *fracasar* una y otra vez en sus relaciones, decidió hacer una lista de «cincuenta requisitos imprescindibles para salir con un hombre». Según me contaba, después de cada cita, acudía rauda a su cuaderno y empezaba a puntuar a sus *amantes*. Como era de esperar, ninguno cumplía con más de veinte o treinta puntos de su querida lista. Lo último que supe de ella es que sigue buscando a su hombre perfecto.

Cada vez que comparas a una persona no la estás mirando a ella, te estás mirando a ti.

Es cierto que, desde un pensamiento puramente racional, tiene

sentido afirmar que cuanto más *tiempo* dediquemos a evaluar y juzgar cada una de las opciones —en este caso, personas— más posibilidades tendremos de encontrar aquella que se ajuste a nuestras preferencias, pero eso es solo en el mundo de la teoría. En el mundo de la práctica sucede todo lo contrario. Cuanto más énfasis pongamos en realizar un análisis minucioso, más probable será que fijemos nuestra atención en los aspectos *negativos*, especialmente si tenemos una mentalidad muy exigente. En este caso, nos resultará muy sencillo encontrar todo tipo de fallos e imperfecciones. Y la razón de que esto ocurra es solo una: todo (¡absolutamente todo!) en el mundo es imperfecto.

Estoy plenamente convencido de que todas las personas contienen infinidad de rasgos que las hacen bellas (¡y suficientes!) y que no merecen ser evaluadas en función de otras personas o de unas expectativas totalmente ajenas a su esencia. ¡Simplemente, son ellas! Personas únicas, genuinas, maravillosas…, repletas de dones y capacidades de las que disfrutar y con las que construir. Eso sí, solo al alcance de aquellos que se atrevan a dejar de juzgarlas y compararlas.

> *Hay dos formas de mirar. Desde el «a ver qué falta» y desde el «a ver qué hay». Mientras que la primera compara y pone el foco en los aspectos negativos, la segunda se centra en lo positivo y habilita un espacio para la sorpresa. Mientras que la primera espera, la segunda agradece.*

MANDAR A LA «CABEZA» DE VACACIONES: ENAMORARNOS (CASI) DE CUALQUIERA

Cuando hace unos capítulos hablamos de la importancia de usar la *cabeza* para elegir bien, ya advertimos de que un exceso de raciocinio podría dificultarnos la llegada al *corazón*. El motivo de que así ocurra se deriva de la dificultad para abrirnos ante la belleza de lo extraño que produce pasar toda la realidad por el filtro de la razón, de buscar tan solo entre lo conocido y seguro. Dicho en nuestros términos: si bien es muchas veces la *tripa* la que imposibilita que disfrutemos del amor, otras muchas es la *cabeza* la que impide que, simplemente, nos enamoremos. Una vez más, el secreto reside en el equilibrio.

¿Y qué es el equilibrio? Pensar lo que nació para ser pensado y sentir lo que nació para ser sentido.

En una ocasión recibí un correo de una chica que me contaba una historia que refleja a las mil maravillas la importancia de soltar un poco las amarras de la mente y permitirnos sentir un poco más. Se llamaba Esther:

> Cada año me pasa igual. Todo el curso sin conocer a ningún chico y al llegar las vacaciones me enamoro como una *tonta*. Supongo que será la magia de eso que llaman «amores de verano», y no me extraña, porque, como estos, no hay otros. ¿Cómo es posible que en mi vida *real* me resulte tan difícil dejarme llevar y que en esta época acabe enganchada al primer chico que se cruza en mi camino? Bueno, no al primero, pero ya me entiendes… El caso es que es maravilloso: largos paseos por la playa, buenas conversaciones bajo las estrellas… Ni siquiera me preocupa saber que nuestra historia terminará, simplemente, me lanzo. ¡Y eso que siempre termino llorando como una completa adolescente! ¿No podríamos vivir en verano todo el tiempo?

No, Esther no se había vuelto loca. Lo que ocurría es que, como me confesó en siguientes conversaciones, era una persona demasiado exigente y, por qué no decirlo, un poco cuadriculada. En su día a día, todo *tenía* que ser de la manera que ella esperaba o, de lo contrario, «no le resultaba atractivo». Durante las vacaciones, sin embargo, se relajaba. Cambiaba de lugar, se permitía conocer a nuevas personas y no se torturaba con la idea de que si conocía a un chico *debía* ser «para siempre». Sin darse cuenta, bajaba el volumen de sus pensamientos y agudizaba el de sus sentidos. Al hacerlo se obraba el milagro: ¡se enamoraba!

Los amores de verano son un buen ejemplo de que si cambiamos el *chip* podemos *encontrar* amor en más lugares de los que habitualmente estamos acostumbrados. De hecho, podemos encontrarlo en casi cualquier parte que nos propongamos, porque, como ya sabemos, el amor no está fuera, sino dentro de nosotros. No hace falta que sea verano, sino que, de vez en cuando, ¡mandemos a nuestra *cabeza* de vacaciones!

Para llenar el *corazón* a veces hay que vaciar la *cabeza*.

En el mundo hay mucha más belleza de la que jamás podremos atesorar. Ante la inmensidad de lo que nos rodea, las personas no somos más que un pequeño frasco: nunca cabrá dentro más de lo que existe fuera.

Si existe algún problema en el amor, este será siempre resultado de quedarnos cortos, nunca de pasarnos de largo.

Cuando alguien te diga «Te amo demasiado», desconfía: rara vez llegaremos a amar algo tanto como se merece.

Estoy seguro de que, con la mentalidad adecuada, podemos llegar a amar a cualquier persona. Quizá no las deseemos sexualmente o no queramos construir un proyecto junto a ellas, pero eso no es lo importante. Lo trascendente de verdad es que seamos capaces de abrirnos a nuevas formas de mirar la realidad que nos rodea, tanto a lo conocido como a lo desconocido.

Ahora bien, esto no es un llamamiento a enamorarnos de la primera persona que pase —aunque podamos—, sino un recordatorio de que hay muchas más personas de las que pensamos con las que empezar a disfrutar del amor. Tan solo hay que aprender a mirar y dejarse sorprender.

—¿Y si nuestro corazón funcionara como una cámara de fotos?
—¿Qué quieres decir?
—Muy sencillo. ¿Recuerdas aquella clase de fotografía a la que asistimos? ¿Cuál era la primera lección?
—¡Sí! «A mayor apertura, mayor entrada de luz.»
—Pues eso. ¿Y si nuestro corazón funcionara como una cámara de fotos?

LA TÉCNICA DEL BLACK JACK: APRENDER A PLANTARSE

Mucha gente se sorprende cuando le digo que para disfrutar del amor en pareja no hace falta encontrar a una persona que roce la perfección o que sea bastante sobresaliente, sino a una persona «suficiente». Lo primero que suelen decirme es: «¡Sí, hombre! Si hay un espacio en el que no pienso conformarme es en el de la elección de mi compañero de vida». En el fondo, esta respuesta tiene bastante sentido, especialmente si asociamos el concepto de suficiencia a lo que aprendimos en el colegio, donde obtener una calificación de *suficiente* era equivalente a un *cinco pelao*, poco menos que una nota «mediocre». Pero si atendemos bien al significado real de esta palabra («bastante para lo que se necesita, apto, idóneo»), descubriremos que «suficiente» es exactamente el término que necesitamos.

Para explicarlo mejor, suelo proponer el siguiente ejercicio de

visualización:

—Imagina que estás en una partida de Black Jack.

—¿Black Jack?

—Sí, el juego de cartas. Como seguramente sabrás, el Black Jack es un juego en el que hay (como mínimo) dos oponentes. Por un lado, el jugador y, por otro, la banca. El objetivo de este juego está en acercarnos en la medida que podamos a los 21 puntos, pero sin pasarnos. De lo contrario, perdemos automáticamente. Para ello, la banca nos va entregando cartas, que debemos ir sumando. Primero nos reparte una, vemos su valor (puede ser del 1 al 11) y decidimos si queremos otra. En caso afirmativo, sumamos el valor de la segunda carta a la primera y, de nuevo, decidimos si queremos otra o si, por el contrario, nos plantamos… Así sucesivamente, hasta que ocurre una de las siguientes tres cosas: *a*) alcanzamos los 21 puntos, en cuyo caso ganamos directamente; *b*) nos pasamos y perdemos todo, *c*) nos plantamos y esperamos el turno de la banca para ver quién se aproxima más.

—Sí, sí. Conozco el juego, pero no sé adónde quieres ir a parar…

—Pues bien, imagina ahora que la búsqueda de pareja es como una gran partida de Black Jack. En ella la vida te va presentando cartas (personas) y tú decides si son *suficientes* para ti o no, si te plantas o si buscas otra. Si tienes *14 puntos*, está claro lo que debes hacer: pedir otra *carta*; pero si tienes *18* o *19*… en este caso, lo mejor que puedes hacer es plantarte. Nadie te asegura que no pierdas, pero tienes buenas posibilidades de hacer con ello una jugada ganadora.

—Entiendo, pero ¿qué pasa con los demás puntos? ¡Yo quiero mis 21! ¿Debo renunciar a ellos?

—No, y aquí está la pequeña diferencia. En el amor de pareja, los últimos puntos no se consiguen en una *carta*. Los últimos puntos se construyen.

EL VALOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Si hay algo que saben bien las parejas que funcionan armónicamente es precisamente esta última lección. A través de sus experiencias y de su forma de mirar han aprendido a no buscar la perfección, sino la suficiencia. Han dejado de perseguir personas ideales o a medida y han puesto el foco en rodearse de personas *aptas* con las que ponerse manos a la obra. De una u otra forma, han descubierto uno de los secretos mejor guardados de las parejas felices:

Las grandes parejas no se encuentran, se construyen.

Tratar de encontrar a alguien que encaje a la perfección es, además de un imposible, un acto de inmadurez emocional. ¿Cómo van a coincidir dos personas cuyo pasado, presente y futuro pertenecen a coordenadas diferentes? Y no solo eso: ¿qué valor tendría encontrar *algo* que desde el primer momento se acomoda a nosotros como la horma de un zapato? Si lo pensamos bien, construir es una de las labores más hermosas y significativas que podemos llevar a cabo, ya que nos brinda la oportunidad de crecer y enriquecernos a partir de la diferencia, de abrirnos a lo que hasta ese momento nos era extraño y de aspirar a un proyecto más grande que nosotros mismos. Es cierto que en muchos momentos puede resultar un proceso duro, llegar a sembrar algunas dudas o incluso poner al límite nuestra paciencia, pero si logramos verlo en perspectiva, el proceso de construcción tiene todos los ingredientes para convertirse en un reto totalmente apasionante.

Y es que muchas veces sufrimos en nuestras relaciones porque esperamos que la compatibilidad haga todo nuestro trabajo. Pensamos que, si a las primeras de cambio no hay una perfecta sincronía, es mejor rendirse o buscar en otra parte. Yo he vivido muchas relaciones totalmente armónicas en su inicio —en este caso de amistad— y lo cierto es que a la larga han resultado un tanto aburridas. Siempre son más divertidas aquellas en las que hay cosas que limar, una *fuerte* discusión de vez en cuando, una reconciliación, un aprendizaje… En definitiva, ¡un crecimiento común! Es más, podría afirmar que la mayoría de mis mejores amistades se caracterizan por haber tenido un inicio algo convulso, y, sin embargo, eso nunca ha sido un freno. ¿Y por qué? Porque, cuando hay amor y ganas, se acaba encontrando la manera.

En cualquier relación van a existir siempre diferencias, y esto es algo completamente natural. Lo que de verdad importa es qué hacemos con ellas. Es decir: «Lo que nos diferencia, ¿nos une o nos separa?, ¿nos hace grandes o nos empequeñece?».

Una vez tuve un entrenador de fútbol que lo explicaba más o menos así:

> ¿Qué tienen en común un portero y un delantero? Mirado en la distancia, la respuesta es clara: NADA. Uno juega con los pies y el otro con las manos; uno trata de marcar y el otro de evitar que le marquen. Viéndoles por separado, cualquiera podría decir que se trata de deportes diferentes. Sin embargo, todo cambia cuando pasan a formar parte del mismo equipo. En

ese momento, dejan de ser extraños: los goles del delantero pierden valor sin las paradas de su portero, y las paradas del portero son menos importantes si su delantero no marca. Ahora ya sabemos qué tienen en común: ambos *pelean* por la misma causa.

Otra buena forma de verlo es imaginar que somos alquimistas de la Edad Media, pero en lugar de poseer el *poder* de convertir el plomo en oro, tenemos la capacidad de transformar una relación inicialmente disfuncional en un equipo feliz y resistente contra viento y marea.

No siempre será sencillo —y en ocasiones habrá que abandonar—, pero cultivando valores como la paciencia, la comprensión, la generosidad o la ternura se pueden conseguir verdaderos milagros. Al fin y al cabo, la vida tampoco era fácil para los alquimistas, ya que si bien muchas veces eran admirados, otras tantas eran temidos, pues hasta el más poderoso del reino sabía que no había hombre más rico que aquel que sin tener oro podía conseguirlo.

Sería maravilloso empezar a salir juntos y que, desde el primer día, todo nos funcionara sobre ruedas. Que supieras lo que me gusta y que te gustara lo que yo te doy. Que tu voz y la mía sonaran como en un mismo coro. Sí, sería maravilloso. Pero, como bien sabes, en la mayoría de los casos no ocurre así. Es por esto por lo que la palabra adecuada para embarcarse en una relación feliz no es «buscar», sino «crear»; no es «encontrar», sino «construir».

En el fondo, la búsqueda de una persona que encaje a la perfección con nuestras pretensiones no es más que una posición cómoda, una manera de jugársela a *todo-o-nada*, pero sin exponer nada realmente valioso dentro de nosotros: «Salgo a su búsqueda. Si no la encuentro, sigo *rascando*; si la encuentro, ¡premio!: ahora solo queda relajarse y disfrutar del vuelo». Para muchas personas esto no supone ningún problema, pues aunque en ocasiones se pongan caretas de *buscadores del «amor»*, en realidad solo persiguen la parte brillante o excitante de las relaciones. El verdadero conflicto tiene lugar en el *corazón* de aquellos que sí aspiran a una relación profunda pero que nunca llegan a alcanzarla por culpa de unos hábitos o unas creencias equivocados.

Una de estas creencias está arraigada en la concepción romántica que aún a día de hoy seguimos manteniendo del amor de pareja y a través de la cual tendemos a considerar que, lejos de *fabricarse*, las buenas relaciones nacen del encuentro entre dos medias naranjas.

En las narraciones artísticas, la imagen que se genera del amor es bastante deficiente. Pongamos el ejemplo del cine. En el mundo del celuloide sabemos que hay *amor porque la cámara se detiene, los amantes se miran atontados y una bonita melodía acompaña a un beso apasionado. En el mundo real, por el contrario, no existen violinistas ni bandas sonoras, y solo podemos saber que dos personas se han lanzado a la aventura de amarse por medio de unos efectos menos* cool *pero mucho más sinceros: la entrega, el cuidado y el compromiso.*

Valores como el esfuerzo, la paciencia o la aceptación quizá no sean los más cómodos, pero son aquellos que a la larga constituyen los pilares y el alimento de las relaciones que perduran en el tiempo. Y, por supuesto, ninguno de ellos nace del encuentro espontáneo, sino de un trabajo planificado y orientado hacia la construcción de un proyecto común.

—Entonces ¿amar no es fácil?

—Ya lo sabes, todo depende de si sabes cómo.

—¿Y por qué tanto esfuerzo?

—Porque no es solo de amar de lo que hablamos, sino de construir una relación. No lo olvides, amar y compartir camino son cosas diferentes. Lo primero es una actitud y solo depende de uno; lo segundo, un estilo de vida que incluye, por lo menos, a dos.

Hace algún tiempo escribí las siguientes líneas en un pequeño cuaderno de notas que creo que pueden ayudarnos a comprender el importante valor de la construcción:

Una vida valiosa no se mide simplemente en grados de intensidad, disfrute o regocijo; se mide también a partir de cuánto hay de nosotros en ella. Cuánto esfuerzo, cuánta dedicación, cuántas ilusiones y esperanzas…

A fin de cuentas, lo único que realmente tenemos en la vida son nuestros actos, aquello que hacemos con las capacidades y recursos de los que disponemos. No somos resultado, somos acciones. Somos pasión, determinación, perseverancia… Aquello que consideramos nuestro no es en realidad más que un reflejo de nuestras fuerzas puestas a su servicio, un eco que nos recuerda que allí sigue vivo nuestro sacrificio y nuestro coraje. Es por esto por lo que, no sin acierto, suele decirse: «Nuestro cuerpo perece, pero nuestras obras permanecen inmortales».

Es cierto que nos gusta la comodidad de la cama, pero nos gusta aún más cuando nos introducimos en ella tras un día en el que hemos batallado de verdad. Nos agrada lo fácil y accesible, sí, pero también aquello cuya consecución ha tenido tintes de dificultad.

Y es que existe una gran diferencia entre lo que verdaderamente hacemos y lo que simplemente nos sucede. Mientras que lo segundo es externo y ajeno, lo

primero nos brinda la oportunidad de convertirnos en protagonistas de un gran cambio, en moldeadores de nuestro trocito de universo con nuestro humilde cincel.

¿Quién podría resistirse a la satisfacción y el deseo de que —gracias a su esfuerzo— algo bello pudiera suceder?

Cada día estoy más convencido de que en la gente *suficiente* habita lo más extraordinario. Es decir, gente que apuesta por el amor, la sencillez y el poco a poco. Bella en unas facetas y algo más *afeada* en otras. Sin estridencias ni pájaros en la cabeza. Gente que lo da todo sin dárselas de nada. En definitiva, personas que a ojos de la sociedad o las mentes perfeccionistas quizá no *sean* un 20 o un 19, sino un 16 o un 17, pero con las que podemos luchar por nuestro 21.

¿Y si por buscar a alguien que nos deslumbre nos estamos perdiendo a las personas que brillan de verdad?

Recordemos: las *cosas* más valiosas no se encuentran, se construyen.

Aceptar con alegría

Amar es la alegría de que existas.

COMTE SPONVILLE

El amor es el regocijo por la sola existencia del otro.

JOSEF ZINKER

En los primeros capítulos ya he contado que uno de los métodos de *documentación* que he empleado para escribir este libro consiste en hacer pequeñas entrevistas a las personas *mayores*. Sus respuestas son absolutamente fascinantes. Por un lado, están quienes responden de manera escueta y directa (*a*); por otro, quienes ofrecen una perspectiva más profunda y meditada (*b*), y, por último, quienes *aprovechan* la oportunidad para contar algunas de las pequeñas y grandes *batallas* vividas en su juventud (*c*). Sea cual sea la opción por la que se decanten, siempre tienen algo interesante que contar y, lo más importante, ¡un punto de vista diferente!

Normalmente charlamos según se va presentando la conversación. Sin embargo, hay algunas preguntas que nunca faltan. Una de ellas es esta: «¿Por qué cree usted que hoy en día las relaciones duran tan poco?».

A lo que, en sus diferentes *estilos*, suelen responder:

> *a*) ¡Porque a los jóvenes de hoy solo os interesa el *chipi-chipi!*[2]
> *b*) ¡Lo que ocurre es que se han perdido los valores! ¡Hoy en día ya no estáis dispuestos a pelear por nada! Si algo no funciona a las mil maravillas, inmediatamente os buscáis a *otra*. Y así, una y otra vez. ¡Ni una pequeña discusión, aguantáis!

c) ¡Uuuh! Eso en mi época no pasaba. Yo conocí a Venancia cuando tenía 15 años. ¡Menuda chica! Morena, guapa, con grandes caderas… ¡Eso sí que era una mujer y no los *palillos* que os gustan ahora! Recuerdo el día que nos conocimos […].

Definitivamente, ¡los *abuelitos* son geniales! ¡Y tan sabios!

El objetivo de este capítulo es —al igual que ellos— dar respuesta a algunos de los factores que influyen en la corta duración de las relaciones. Principalmente, entre los jóvenes.

Para abordar el tema nos centraremos en dos de los aspectos más determinantes en la fugacidad de los romances y que coinciden en buena parte con las respuestas (*a*) y (*b*) de nuestros *mayores*:

a) La búsqueda constante de sensaciones o estados de alta intensidad.
b) La baja tolerancia a los momentos de adversidad.

Con el trabajo y los argumentos adecuados trataremos de convertirlos en uno de los valores más importantes en nuestro camino para abrir el *corazón* dentro de la pareja: la aceptación.

¿MENÚ O PICA-PICA?

Que el mundo ha cambiado mucho desde los años en que nuestros abuelos se emparejaban (y casaban) no lo duda nadie. Poco de lo que caracterizaba su época se parece a la de ahora: alto valor de la institución familiar, importante peso de la religión, desigualdad de género y su consiguiente dependencia económica, cierta estigmatización de las mujeres solteras (cruelmente llamadas «solteronas»)… En fin, un inagotable cúmulo de diferencias que hacen incomparables aquellos años con los *nuestros*. Pero ¿qué quiero decir con esto? Que, aunque muchas veces se hable de las generaciones jóvenes (y su forma de emparejarse o relacionarse) como una «devaluación» de las anteriores, no hay razones suficientes para decir que esta sea peor que aquella. Simplemente, es diferente. ¡El mundo cambia y siempre lo hará!

Ahora bien, por mucho que cambie el mundo, es más que probable que siempre haya quien quiera lanzarse a las relaciones con intención de que se prolonguen en el tiempo, porque, aunque el

objetivo de toda sana relación es disfrutar (y no durar), hay experiencias que para ser disfrutadas deben prolongarse en el tiempo. Una de ellas, por ejemplo, es construir una familia unida, ilusión con la que «aún» en nuestros días sueña más del 70 por ciento de la población.

Y es aquí donde está el problema. Si tanta gente desearía durar, ¿por qué no se ponen de acuerdo entre ellos y ya está? Tengo un *pequeño-gran* colega que, sin quererlo, me dio una de las respuestas. Se llama Alfonso y es el mejor camarero del mundo. Desde que nació, tiene un pequeño retraso mental, pero ello no le impide tener siempre una sonrisa en la cara:

—¿Qué te pasa, Alfonso? Te noto muy agobiado esta mañana.

—Esto es un desastre, Pablo. Tengo el restaurante patas arriba. ¡Y mi jefe me va a matar!

—Pero ¿por qué? ¿Qué ha pasado?

—¡Nada! La gente, que es idiota…

—¿Y eso?

—Pues porque vienen para tomar solo un pincho y ocupan mesas reservadas para comer. Y luego llegan los que quieren comer y no tienen donde hacerlo. Mi jefe siempre me dice: «Alfonso, sepáralos, como los churros de las meninas…». ¡Qué desastre! ¡Qué desastre!

—Alfonso, ¡eres un genio! ¡Acabas de darme la idea que buscaba! Y, por cierto, ¡se dice «churras y merinas»!

—Eso he dicho, ¡churros y meninas!

¡Ahí está una de las claves! En el desorden. A diferencia de lo que ocurría en otras épocas, hoy no hay una sola forma de entender las relaciones, sino muchas, y todas son perfectamente válidas. El problema, por tanto, no es el nuevo modelo, porque no hay uno solo, sino que todos ellos están mezclados: el que solo quiere pasar un rato (pica-pica) se junta con quien quiere «toda una vida» (primero, segundo y postre); el que busca compañera con la que solo busca compañía (y viceversa), y el que quiere varios romances superficiales con quien quiere solo uno, pero profundo. ¡Por favor, *pónganse* de acuerdo! ¡Los «churros» con los «churros» y las «meninas» con las «meninas»!

Existe una pregunta que, planteada a tiempo, evita muchos sufrimientos: «Y tú, ¿qué buscas?».

¿«CORAZÓN» O «TRIPA»?

Sí, el *desorden* es un problema. Especialmente cuando no hay sinceridad desde el primer momento (o cuando la hay, pero se impone la ceguera del enamoramiento). Yo esto lo veo continuamente entre amigos, conocidos y los muchos correos que me llegan con este asunto: «¡Siempre igual! Si es que van a lo que van. Te venden la moto y cuando ya te has subido, ¡se largan!» o «Pues nada, que después de un mes saliendo juntos ha decidido que lo que quiere es "explorar mundo" y "conocer" a muchas personas».

Pero hay un problema más importante, y es el de quien, teniendo claro el modelo o estilo de vida que quiere, actúa con las reglas que conducen a otro estilo diferente; el de quien queriendo relaciones duraderas rige su vida con los principios de las relaciones fugaces.

> *Dentro de cada uno existe un momento en el que debemos elegir qué nombre queremos ponerle a nuestra vida. En el que decidir si preferimos vivir como eternos enamorados o como profundos amantes; si llamar a nuestra vida* Tripa *o si llamarla* Corazón*. A priori, ninguna opción es mejor que la otra, siempre y cuando tengamos plena conciencia de las consecuencias que tiene inclinarse por uno u otro camino. Cada uno elige. Si optamos por el lado de la* tripa*, estaremos inclinándonos por la intensidad, lo efímero y la cantidad; si, por el contrario, preferimos el lado del* corazón*, habremos apostado por la calma, la calidad, la profundidad y —quizá— la* eternidad.

Así es. Los caminos que llevan a un equilibrio donde reina el *corazón* son diferentes a aquellos donde *quien* sobresale es la *tripa*. Sucede como en el atletismo: los músculos que debemos desarrollar para hacer una carrera corta e intensa (como son los cien metros lisos) no son los mismos que los que necesitamos para correr un maratón. ¿Es mejor un tipo de carrera que otra? No. El problema está en querer correr un maratón con entrenamiento de cien metros: buena forma para llegar rápido, pero no demasiado lejos.

SE JUEGA COMO SE ENTRENA

Un amigo mío decía: «¡Para tener relaciones duraderas hay que irse a vivir a la montaña!». Sin duda exageraba, pero sé lo que quería decir. Vivimos en una cultura que premia y promueve valores como la velocidad, lo instantáneo, la cantidad, lo superficial, la hiperexigencia, el inconformismo… Son valores que muchas veces actúan en dirección contraria a los pilares que precisan las relaciones estables y profundas, como son la calma, la apreciación,

la calidad o la aceptación. Cada vez que optamos por unos valores u otros moldeamos nuestra personalidad y, con ello, facilitamos o dificultamos la consistencia de nuestras relaciones.

Pensémoslo así:

> Si mi día a día transita por la insaciabilidad de las compras compulsivas, por la renovación de vestuario a cada temporada o por la regla del *más es mejor*, ¿qué me hace pensar que «solo contigo» será suficiente? ¿Cómo esperar que cuando llegue la primavera no salga a la búsqueda de otra persona de *nueva colección*? ¿Cómo predecir que nuestra historia no se convertirá —como todo lo demás— en un producto de *usar y tirar*?

O también así:

> Si guío mi vida por los principios de la comodidad, la inmediatez y la superficialidad; si todo en mi mundo es velocidad e intensidad, o si me quedo atrapado en la filosofía del *todo en un clic* y del *listo en cinco minutos*, ¿qué me hace creer que cuando las cosas se compliquen sabré pelear? ¿Qué me hace pensar que puedo vivir a toda mecha de lunes a sábado, pero que —al llegar el domingo— seré contigo un mar de calma, ternura o atención?

No hace falta irse a la montaña, como decía mi amigo. Pero sí podemos levantar un poco el pie del acelerador y apostar por una vida un poco más reposada, atenta y profunda. Las maneras de hacerlo son ilimitadas: disfrutando más de la naturaleza, cultivando actividades creativas, leyendo, practicando métodos de atención plena (*mindfulness*), reduciendo nuestra agenda, comiendo más despacio y más sano, pasando más tiempo con la familia y amigos, prestando atención a las pequeñas cosas… Bien llevadas a cabo, todas estas actividades mejoran nuestra capacidad de valorar, asombrarnos y, como resultado, de amar.

Recordemos: el corazón es un músculo. Según lo entrenemos, jugará.

RECUPERAR LA CAPACIDAD DE ASOMBRO

Recuerdo cuando tenía 13 años y me regalaron mi primer *walkman*. Hasta entonces escuchaba la música en una pequeña radio de mi hermano o en un viejo tocadiscos que había en casa de mis abuelos. Aquello tenía su encanto, pero, a diferencia de mi flamante *walkman*, no me permitía la opción de retraerme en mi habitación, colocarme los auriculares y, con los ojos cerrados, perderme en un

océano de notas y pensamientos.

Por aquellos años no era posible tener millones de canciones gratis y al alcance de la mano, como ahora. Si querías escuchar a algún artista en concreto debías ahorrar para comprarte el casete original o esperar a que sonara una de sus canciones en la radio para grabarla: ¡botones *Stop* + *Rec*! ¡Cómo olvidarlo!

Si eres de mi generación (o mayor) lo recordarás bien. No teníamos muchas canciones, pero las que teníamos las escuchábamos mucho.

Mi primer casete fue *Unplugged*, de Maná, y mi canción favorita «En el muelle de San Blas». Fueron tantas las veces que la escuché que llegué a aprenderme de memoria cada uno de sus matices: los compases, la entrada del bajo, el sonido de la baqueta contra la batería y, por supuesto, las inconfundibles notas de su precioso arpegio de guitarra. Siempre descubría algo nuevo y, cuanto más lo hacía, más la disfrutaba.

Desde entonces, no he vuelto a enamorarme igual de una canción y, aunque es cierto que ha habido muchas que he escuchado también en incontables ocasiones, nada ha vuelto a parecerse a la sensación que me producía «En el muelle de San Blas». ¿Quiere decir esto que no existen canciones mejores? ¿Se trata tan solo de una «cuestión de gustos»? No lo creo. En mi opinión, la gran diferencia está en que cuando sonaba aquella pista n.º 2 de *Unplugged* no pasaba inmediatamente a otra canción, y a otra, y a otra… Simplemente, la escuchaba con plena atención. La saboreaba, ¡la admiraba!

Pero ¿por qué comparto contigo esta historia? Porque creo que es un buen ejemplo de lo que ocurre hoy en día en nuestras relaciones. Tenemos tantas canciones que escuchar (tantas aventuras y alternativas) que rara vez prestamos la atención suficiente a cada una de ellas.

En una ocasión, un chico me dijo: «No sé qué me ocurre. Cuando tenía 15 años y tuve mi primera novia, un beso me parecía el paraíso. Cada día juntos era una sucesión de emociones y fuertes cosquilleos en la tripa. Pero ahora que tengo 25 esto ya no me ocurre. Al principio pensaba que era porque no aparecía la chica adecuada, pero no sé… He probado con tantas…».

Lejos de lo que mucha gente piensa, el cosquilleo de la *tripa* no es una señal de haber encontrado a LA persona, sino una función del asombro.

—¿Y qué es el asombro?
—Ver por primera vez.

Esta es la razón por la que en nuestras primeras relaciones experimentamos las mariposas con facilidad, porque todo nos resulta desconocido y, por tanto, sorprendente.

Cuando empezamos a abrir las puertas al enamoramiento (y a la sexualidad) es sencillo que cualquier experiencia nos impresione, pero ¿y después? ¿Cómo llegar a asombrarnos cuando hemos visto «tanto»? El secreto, como siempre, está en nuestra *cabeza*, en este caso, en desarrollar la capacidad de mirar y descubrir la belleza de cada instante. Pero ¡nos cuesta tanto hacerlo!

Una primera manera de lograrlo es dándonos cuenta de que el mundo está en continuo cambio, que los árboles que había ayer no son los mismos que hay hoy (tienen más hojas, están más verdes…), que la persona que eras esta mañana no es la misma que eres esta noche (has hecho *esa* llamada, has leído este libro…) y que tu pareja, si la tienes, siempre guarda una historia nueva que contarte. Y es que, lo veamos o no, nada es exactamente igual de un momento para otro. En la Antigua Grecia llamaban a esto *panta rei*, que significa «todo fluye». El máximo representante de esta idea, Heráclito, lo explicó así: «Por mucho que quieras, nunca podrás bañarte dos veces en el mismo río, porque nunca es el mismo río».

> *Si no desarrollas la capacidad de ver algo nuevo —la capacidad de asombrarte —, tarde o temprano todo te parecerá lo mismo y siempre querrás cambiarlo. Cambiarás de casa, de trabajo, de amigos y, si la tienes, de pareja. Pero no de la actual a la siguiente, sino de la siguiente a la siguiente, y de ahí, a la siguiente… Y así una y otra vez, hasta que te des cuenta de que la solución no es cambiar a la persona, sino cambiar tu mirada.*

Una vez más, la clave está en aminorar nuestra velocidad y volvernos más atentos y contemplativos. Al hacerlo, la belleza del mundo (y de las personas) se presenta ante nuestros ojos. No hay que buscar fuera, no hay que escuchar millones de canciones. Lo que tenemos que hacer es *escucharlas* bien. *Play!*

«LA INOCENCIA PERDIDA» (UN MOMENTO PARA LA REFLEXIÓN)

Pero, aparte de reducir la velocidad, hay una cosa más que podemos hacer para mejorar nuestra capacidad de asombro, y tiene que ver con reducir la cantidad. ¡Sí, la cantidad de romances, rollos, aventuras o como queramos llamarlos! Sé que este consejo puede no tener una gran acogida en los tiempos de la apertura sexual, el Tinder o el *vive-tan-intensamente-como-puedas*, pero tiene su razón de ser. Cada vez que alimentamos nuestros sentidos con experiencias muy intensas (como es el caso del sexo con personas *nuevas*), estos se insensibilizan un poco y, si no logramos espaciar nuestros encuentros o reducir su cantidad, las dosis de placer y sorpresa que necesitaremos en el futuro serán cada vez más elevadas. ¿Cómo enamorarnos de lo que ya hemos presenciado *un millón* de veces?

> *—Doctor, doctor. De cada veinte chicas que beso solo me llena una.*
> *—Ya sabe pues qué hacer.*
> *—¿Besar a veinte hasta encontrarla?*
> *—No. No besar a diecinueve.*

No quiero hacer con esto de «abuelo cebolleta», que dice «Hijo, no te besuquees con tanta gente». Ni mucho menos. Tan solo se trata de un nuevo recordatorio de que las decisiones que llevamos a cabo en nuestro presente pueden afectar a las ilusiones que guardamos para el futuro.

Nuestras relaciones son el reflejo de nuestro carácter.

Así se es. Así se ama.

LOS INSACIABLES BUSCADORES DE BELLEZA

Además de la adicción a la intensidad, existe otro tipo de apego que dificulta la apertura del *corazón* y tiene que ver con la exigencia de belleza y la necesidad de un buen funcionamiento de la relación en todo momento. Dentro del cuadro de *solamentismo* que hemos visto aquí equivaldría al siguiente:

> SOLO si tiene ciertas características físicas y/o está siempre radiante podré amar.

Como veremos en las siguientes páginas, se trata de dos demandas totalmente irracionales: ni necesitamos a la persona más guapa del

mundo a nuestro lado para amar, ni hace falta que nuestra relación sea una constante balsa de aceite para ser felices. ¡Tonterías fuera!

Hace tres años, en una de mis estancias en Belfast, conocí a dos chicos que acabaron representando una historia de lo más peculiar. Ambos tenían 20 años y acababan de llegar a la ciudad para cursar su beca Erasmus. Él era francés y se llamaba Gaël; ella, Valentina, de Italia. Tanto ella como él eran extraordinariamente guapos, y no tardaron demasiado en *echarse el ojo*. A las tres semanas de su llegada, ya no había quien los separara, ¡se habían ennoviado!

Su primer mes juntos fue de auténtica película: besos aquí y allá, regalos, paseos de la mano… ¡la pareja ideal! Sin embargo, todo cambió al llegar el segundo mes, como de la noche a la mañana. Por alguna razón, Gaël me tomó de *consejero*, y cada viernes, cuando nos encontrábamos en alguna fiesta o evento internacional, se acercaba a mí con alguna *historia* nueva:

—Pablo, ¿tú encuentras guapa a Valentina? Sé sincero.

—¿¿Guapa?? Tú estás loco, ¡es una auténtica belleza! Y, además, una chica encantadora.

—Ya, pero no sé… Yo siempre he salido con chicas muy guapas… ¡y modelos!

—Pues ella podría serlo perfectamente. Y aunque no fuera así, ¿qué más da? ¡Abre los ojos, anda!

Una semana después, Gaël volvió con sus preguntas:

—De acuerdo, entiendo que encuentres guapa a Valentina, porque cuando se arregla está preciosa, pero yo la veo por las mañanas y…

—¿Y…?

—Pues que no está tan guapa…

—¡Caray, Gaël! ¡Como todo el mundo! ¿O es que tú te levantas y en lugar de ir a la ducha vas a la pasarela?

—¿Y has oído su risa? Es demasiado estridente, ¡suena como un delfín!

—Ahí te doy la razón, tiene una risa muy peculiar, pero también resulta contagiosa, ¿no?

Siguiente semana:

—Vale. Acepto que es guapa y que su risa tampoco es para tanto, pero últimamente discutimos bastante…

—Gaël, todas las parejas discuten.

—Ya, pero yo nunca discutía en mis anteriores relaciones…

—¡Pues bienvenido al mundo real! Y deja de mirar atrás, porque solo

tienes 20 años y no parece que tus otras parejas fueran un éxito como para comparar.

Así ocurría semana tras semana. Cuando la pobre Valentina no *TENÍA* «una risa estridente», *TENÍA* «un mal carácter»; cuando no, «poco pecho», «la cadera ancha» o «un gesto serio».

¿Y qué pasó? Que un día Valentina se cansó y lo dejó plantado, porque lo único que de verdad *TENÍA*…

«… ¡era un novio idiota!».

¿PROBLEMAS REALES O INVENTADOS?

Existe una delgada línea entre los inconvenientes reales y los inventados por nuestra *cabeza*. La historia de Gaël y Valentina es un buen ejemplo de ello. Para él, todas aquellas *pegas* eran «evidentes» (¡y de vital importancia!), pero para cualquier persona con la cabeza bien amueblada nada de lo que a Gaël le preocupaba supondría problema alguno. Y no porque Valentina fuera una chica guapísima, sino porque —lo fuera o no— eso no es variable alguna para disfrutar plenamente de una relación.

Pero el caso de Gaël no es aislado. Cada vez con más frecuencia, valores como la belleza o la *perfección* están ocupando posiciones sumamente importantes a la hora de iniciar las relaciones, un error que solo lleva al sufrimiento y al desaprovechamiento de quien los asume como necesarios. Sí, caminar de la mano de una venus o un adonis puede ser emocionante, especialmente al principio, pero más allá de eso no representa nada realmente valioso.

Para convencernos de esto, basta con visualizar algunas de las parejas que conozcamos y que funcionen como un verdadero equipo. Todos conocemos parejas así, y su secreto nada tiene que ver con la belleza, sino con aspectos que ya hemos estudiado como:

a) La capacidad de amar.
b) La habilidad para disfrutar.
c) La capacidad de crecer y hacer crecer.
d) La compartición de un proyecto común.

Además, existe un factor importante con el que no cuentan los

insaciables buscadores de belleza, y es *el principio de habituación* o *devaluación*, según el cual la intensidad producida por cualquier elemento capaz de sobrecogernos por su hermosura se ve reducida a medida que nos exponemos más a él. Sucede así porque uno de los ingredientes que influyen en nuestra percepción de la belleza es el tiempo o, más concretamente, la novedad. Esto es algo que descuidan con frecuencia los adictos a la belleza y que acaba por jugarles malas pasadas. Buscan a la persona «más bonita del mundo» y, al cabo de un tiempo, la ven (y la sienten) de la misma forma que a cualquier otra que no hubiera formado parte de Miss o Míster Universo. Es decir, de la misma forma que cualquier persona ve y siente a su pareja cuando no ha elegido a partir de unos criterios de belleza divina, con la diferencia de que estos últimos no abandonan a su persona amada para buscar a otra que les ofrezca esa sensación que los *insaciables buscadores de belleza* consideran que es amor.

—¡Qué bonito suena todo! Y ahora dirás que la belleza está en el interior y blablablá. A mí me parece muy bien, pero ¿acaso no será mejor buscar a una persona que, además de ser bonita por dentro, lo sea también por fuera? ¿Es que la gente más agraciada físicamente no puede tener un gran corazón?

—Sin duda que sí. Pero ¿qué harás si algún día ya no la ves tan hermosa o cuando su cuerpo ya no luzca tan radiante como el primer día o cuando los años dejen su huella (como en el común de los mortales)? ¿Te irás o te quedarás? ¿Buscarás nueva belleza fuera o lo aceptarás como parte de la vida? Me temo que so0lo tú puedes responderte.

NINGUNA ESTRELLA LUCE TODO EL DÍA

El gran Gandhi decía: «Ten cuidado cuando señales, pues cuando lo haces, tres dedos te señalan a ti». ¡Qué razón tenía! Y es que muchas veces nos volvemos expertos en remarcar las *imperfecciones* de los demás y, lo que es peor, ¡nos olvidamos de que todos las tenemos!

Si lo pensamos bien, ver la cara imperfecta de las personas no constituye reto alguno. No hay nada extraordinario en ponerse delante de nuestra pareja (o posible pareja) y darse cuenta de que tiene sus cambios de humor, de que no siempre huele a lavanda y de que el sábado por la mañana no está tan guapa como el viernes por la noche. Todo eso, cualquiera puede hacerlo. Por el contrario, sí que existe un verdadero desafío, y consiste en descubrir la belleza que atesora lo imperfecto.

—Bueno, espera. No pretenderás que dé saltos de alegría cuando mi novio llega del gimnasio con olor a tigre de bengala, ¿no?

—¡Por supuesto que no!

—O que celebre los días en que esté más apático y sin rastro de su sentido del humor.

—Sin duda. Pero estarás de acuerdo en una cosa: si no existieran esos momentos, todos los demás —tus favoritos— no serían tan extraordinarios.

Para transformarnos en auténticos *descubridores de belleza*, debemos aprender que la propia belleza del mundo no es la suma de todas las *cosas* bellas, sino el resultado de unir lo más brillante con lo menos hermoso, los momentos buenos con los menos agradables. Todo lo demás es solo una selección de elementos que no representa la verdadera grandeza de la vida, un álbum de recortes apartado de la inmensa realidad. Pretender vivir en exclusiva de los instantes radiantes no es otra cosa que ponerle vallas al mundo, algo así como atrincherarnos en nuestro pequeño jardín de flores y pensar que eso es todo cuanto hay. ¿Puede existir un mundo más pobre?

Tanto lo más bello como lo menos forman parte de un mismo todo. Se necesitan para existir. No es posible disfrutar con profundidad lo uno sin comprender y abrazar lo otro, y la razón es sencilla: no es posible amar a medias.

Cuando te sientas más que nadie, cuando creas que eres la persona más guapa y lista del universo, recuerda esa mañana en la que las legañas rodeaban tus ojos en señal de que aquella noche estuviste llorando, recuerda lo torpe que eras cuando intentabas hacer por primera vez eso que ahora haces tan bien, así como el pequeño desastre en que te conviertes cada vez que, lleno de coraje, te lanzas a la aventura de emprender un camino nuevo. Hazlo y solo así sabrás que lo que vuelve especiales a las estrellas no es que brillen durante toda la noche, sino que no luzcan durante todo el día.

ACEPTAR CON ALEGRÍA

Uno de los rasgos que distingue a las personas maduras en el amor es que saben que nada ni nadie funciona perfectamente todo el tiempo. O, al menos, no de la manera que ellos esperan. Entienden que la vida —así como la naturaleza— tiene su propio curso y que es demasiado grande como para intentar abarcarla. Por eso no se pelean con ella, simplemente, la aceptan y la abrazan.

Si lo que ahora vemos no nos agrada del todo, siempre podemos

decir: «Bueno, hoy no estás tan radiante, pero tal vez mañana sí, pues lo has estado muchas veces. Sea cuando sea, te querré en todo momento». O «Es cierto que esta no ha sido una buena semana para nosotros, pero hemos sido muy felices en otras ocasiones. Si nos esmeramos, seguro que vuelven las aguas a su cauce».

Y es que las personas que llegan a vivir sus relaciones a pleno *corazón* saben de antemano que hay días en los que su pareja estará más hermosa y días en los que estará más *fea*; días en los que funcionarán perfectamente coordinados y días en los que parezca que pertenecen a equipos diferentes. Y, con todo, permanecen unidos, porque si hay algo que verdaderamente diferencia a estas personas es que no desaparecen o buscan fuera de la pareja cuando lo que les rodea no es todo de color de rosa.

Amar es aceptar con alegría.

Decían los sabios que amar es alegrarse. Pero sabemos que también es aceptar. Y es en la mezcla de ambas definiciones —en la unión entre la comprensión de «cómo eres» y el regocijo de que así sea— donde llegamos al punto de encuentro entre la profesión de amantes y la vida en pareja. Si lo logramos, hemos llegado a un nuevo punto: el final. Habremos aprendido a amar y ser felices por nuestra cuenta, así como descubierto con quién compartir nuestro amor y nuestra felicidad.

Si es tu caso, cuídalo,

y, sobre todo, disfrútalo.

Epílogo

Llegamos al final del libro y me gustaría contarte un secreto.

Todo empezó hace algunos años. Por aquel entonces yo todavía no escribía y no le prestaba la misma atención a los libros como lo hago hoy. Posiblemente por esta razón olvidé al autor de una frase que sí quedó guardada en mi memoria. Decía así:

¡Cómo voy a saber lo que pienso si nunca lo escribí!

Tuvieron que pasar varios años hasta que descubrí el significado que encerraban aquellas palabras. Tantos como los que tardé en escribir mis primeros artículos.

Fue al poco de empezar —y como si de una película de ciencia ficción se tratara— cuando me di cuenta de que algo extraordinario sucedía dentro de mí cada vez que, tras alguna reflexión, ponía el punto final. Sin saber por qué, al concluir cada uno de mis escritos, el mundo entero se transformaba: si escribía sobre valentía, mis sueños se acercaban; si lo hacía sobre autoestima, mis amigos y familiares se volvían más amables, y si lo hacía sobre asombro o aceptación, todo cuanto me rodeaba embellecía. No importaba el tema que tratara. Cada vez que terminaba, nada volvía a ser igual.

¿Cómo era esto posible? ¿Realmente podía una persona mover el universo desde un viejo ordenador o un pequeño bloc de notas? La respuesta llegó a mí como una revelación: no es el mundo lo que cambia, sino nuestra forma de mirar. De pensar.

Al igual que a aquel autor olvidado, yo encontré algunos de mis pensamientos a través de la escritura, y gracias a ello logré transformar un mundo en ocasiones hostil y contradictorio en otro mucho más hermoso y repleto de oportunidades. No fue difícil, tan

solo tuve que sentarme y conceder el tiempo necesario a cada una de las ideas que agitaban mi pequeño y desordenado universo.

Querido lector, son muchos los aprendizajes que me gustaría que te llevaras de este viaje hacia el corazón:

–Que el amor es una actitud ante la vida y se activa desde dentro.

–Que, aunque a veces salgamos heridos, no es el amor lo que nos duele, sino los errores que cometemos al amar.

–Que todo nuestro mundo se transforma cuando, reconociendo lo valioso, cambiamos el nombre que le hemos puesto a nuestra vida.

–Que para llegar a amar a una persona es preciso que seamos capaces de amar todo.

–Que para poder decir «Te amo» primero debemos ser capaces de decir «Me amo».

–Que solo cuando sabemos quiénes somos, cuánto valemos y qué esperamos de la vida, podemos decidir quién queremos que vaya a nuestro lado.

–Que una relación no es un lugar para encontrar el amor, sino un espacio para celebrar juntos que, por separado, los dos nos hemos enamorado de la vida.

–Que, en nuestras relaciones, como en la vida, el objetivo no es durar, sino disfrutar.

–Que las buenas parejas no se encuentran, se construyen.

–Que la forma más segura de estar en una relación es entregándonos al máximo.

–Que no hay amor sin libertad, alegría y aceptación.

Sin embargo, existe una última lección que, cuando acabes este libro, me gustaría que llevaras siempre en el bolsillo: nunca dejes de resolver tus dudas. Hazlo a través de la lectura, de la reflexión, de las conversaciones con amigos, familiares o mayores… O, si prefieres, hazlo también a través de la escritura.

Pero hazlo.

Porque son las dudas las que nos impiden avanzar, las que abren las puertas a los miedos y las que sujetan nuestro dolor.

Por eso, sea lo que sea aquello que te impide vivir a pleno corazón, busca siempre una respuesta y no te detengas hasta encontrarla.

La alegría de vivir está a un solo pensamiento.
A una forma de pensar.

El viaje continúa en www.eluniversodelosencillo.com

Agradecimientos

A Nekane González, mi ala derecha y pequeño *milagro*. Nadie como tú conoce la profundidad que se halla bajo estas páginas. Gracias por tu amor, tu ilusión ¡y tu paciencia! Sin ti este libro sería más *cabeza* que *corazón*.

A mis otras tres mujeres favoritas: mi madre y mis abuelas (Vicky y Encarna), por ser colchón sobre el que reposan mis sueños. Gracias por creer conmigo.

A mi hermano Alejandro. Cualquier cosa que crezca en mis manos es tuya y para ti.

A Alba y Borja, por tantas y tantas horas de conversación, cariño y aventuras que sostienen este libro. Siempre juntos.

A todo el inigualable equipo editorial de Nube de Tinta y Penguin Random House (Laia Zamarrón, Gemma Xiol, Cristina Jones, Alfonso Monteserín, Judith Sendra, Anna Jolis y todos los que han participado con cuidado y profesionalidad en la elaboración de este libro). Muy especialmente a Marta Latorre. Tu enorme trabajo sobrepasa cualquier agradecimiento.

A todos los amigos que durante años han sido inspiración para que hoy pueda escribir estas páginas. Con un cariño especial hacia Alberto, Jaime, Enric, Esther y Paloma.

A Maribel, por cuidarme tanto en los períodos de más duro trabajo. ¡Tus guisos no tienen precio!

A todos los *mayores* de Torrevieja, por tantas historias, risas y momentos entrañables vividos en nuestras pequeñas entrevistas. Vuestra sabiduría es luz y guía. Mi especial abrazo a Francisca y Rafael.

A los amigos y colegas que, con su nombre verdadero o no, me han permitido compartir sus experiencias con los lectores.

A todos los seguidores de *El universo de lo sencillo*. Sin vosotros nada sería posible. Gracias por vuestro cariño, por llevar mis libros a siete países y por las miles de ocasiones en que compartís vuestras fotos con ellos. Todas mis palabras de agradecimiento son pocas.

Y la mayor de mis menciones para mi querido Diego, El capitán, quien nos dejó este año, así como para toda su familia.

Querido amigo, este libro conserva tu huella, como la de todas aquellas vidas que tocaste. Llevo tu ilusión, tu vida y tu sonrisa siempre conmigo, en cada cosa. Estés donde estés, no dejes nunca de alumbrar.

Nadie lo hace como tú.

Con todo mi cariño, este libro es para ti.

Existen tres formas de querer: con la cabeza, con el corazón y con la tripa.
En la cabeza, querer se llama preferir; en el corazón, amar, y en la tripa, desear.
O quieres con las tres, o estás destinado al caos.

La mayoría de nuestros sufrimientos amorosos están causados por un desequilibrio entre cabeza, corazón y tripa. Pero ¿y si pudiéramos lograr que funcionaran en armonía? ¿Y si, además, fuera más sencillo de lo que creemos? Y, lo más importante, ¿y si en el camino aprendiéramos a amar y disfrutar la vida como nunca antes?

Pablo Arribas ya ha inspirado y ayudado a millones de personas gracias a su blog de desarrollo personal y su primer libro, *El universo de lo sencillo*. ***Cabeza, corazón y tripa*** **es un manual de reflexiones sobre el amor, la soledad y el cuidado de uno mismo, a los demás y a la vida.** Un libro repleto de historias inspiradoras y claves fundamentales para construir uno de los vínculos más especiales y enriquecedores: la pareja.

Este es un libro para todos los que dudan, se equivocan y, aun así, siguen poniendo el corazón sobre la mesa. Este es, en definitiva, un libro para todos aquellos que aspiran a convertirse en verdaderos amantes.

Pablo Arribas (Madrid, 1986) es licenciado en Humanidades y Periodismo, emprendedor, divulgador de conocimientos y creador de *El universo de lo sencillo*, un proyecto de motivación y desarrollo personal donde comparte su particular forma de ver el mundo, contribuyendo a la felicidad de miles de personas que cada día visitan su página web. El libro de *El universo de lo sencillo* ha sido publicado en cinco países desde su primera edición en mayo de 2016.

Bajo el convencimiento de que «un gran cambio no lo hace una sola persona, sino una causa compartida», Pablo Arribas nos acerca su filosofía de vida y nos invita en cada lectura a descubrir la grandeza que existe dentro de nosotros, así como a tener el coraje de seguir nuestro corazón y apostar por nuestros sueños en todo momento.

@Pablo__Arribas

@univ_sencillo

www.facebook.com/eluniversodelosencillo

@pabloarribas

www.eluniversodelosencillo.com

Edición en formato digital: mayo de 2017

© 2017, Pablo Arribas Martínez
© 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2017, Nekane González, por el prólogo

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Judith Sendra

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-16588-49-7

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

[1] Entre 849 sociedades estudiadas por P. M. Murdock, 708 permiten la poligamia (83,5 %), 137 sociedades (16 %) son monógamas y 4 son poliándricas (una sola mujer tiene varios maridos).

[2] *chipi-chipi* = sexo en el lenguaje de los abuelitos.

Índice

Nos vemos en el cosmos

Prólogo
Antes de empezar
Cabeza, corazón y tripa
¿Qué es qué?
¿Por qué sufrimos tanto?
El amor no duele
Quitar las ramas
Amar es fácil si sabes…
Nadie nace sabiendo
AMUEBLAR LA *CABEZA*
Hacia una buena filosofía de vida
Mantén siempre el camino del amor despejado
Todo depende de nuestra filosofía de vida
Un carácter renovado
Un camino de tres pasos
El curioso caso de Benjamín…
Elige bien el nombre que le pones a la vida
Distinguir lo valioso
Corre, Forrest
Amar todo
El amor está en cualquier parte
El interruptor prodigioso
La gran confusión
La profesión de amantes
Una revolución interior
El «error» de Chico Marx
La «eterna hermosura»
Los ridículos llamamientos al amor
La «mejor» lección del mundo
Dejar de juzgar a los demás para dejar de juzgarnos
¿Qué prefieres, ser Cristiano Ronaldo o ser Marcelo?
Practica el «y-qué-más-da»
No somos tan importantes
La guinda del pastel de la autoestima: la aceptación incondicional
GESTIONAR LOS IMPULSOS DE LA *TRIPA*
Elegir bien
«The same old story»
El punto de partida: la eterna lucha entre «cabeza» y «tripa»
«Pero si me dijo que me quería…»
La sala de espera del enamoramiento
Convertirnos en Ulises
Cómo saber qué narices quiero

Dime qué eliges y te diré quién eres
«En mi hambre mando yo»
La paciencia del pescador
ABRIR EL *CORAZÓN*
Amar sin miedos
El miedo neurótico: salir con un jaguar
Pensar bien, amar bien
Un consejo muy «loco»
El primer ladrillo es el más importante
El origen del miedo en nuestras relaciones: el «solamentismo»
Sin rastro de celos
La mujer más celosa del mundo
Las personas más seguras también tienen celos
En manos de Al Capone
Nada de exigir pruebas, no eres Sherlock Holmes
Los celos en acción en 3, 2, 1…
Un dios llamado sexo
¿Monógamos o polígamos? ¡y qué más da!
La libertad es la base del amor
Convertirnos en la mejor pareja del mundo
¿Y si me traicionan?
Amar sin depender
De Jekyll a míster Hyde en tan solo dos segundos
«Te miedo»
La lección de Rope Bridge
Los secretos de la «renuncia positiva»
«El miedo es una duda no resuelta»
Ganadores del Trivial Pursuit
Vivir apasionadamente
Aceptar el ciclo natural de las cosas
No tenemos «cosas», tenemos turnos
Olvidarnos de la pareja perfecta
A la caza y captura de la persona perfecta
Dejarse sorprender
Mandar a la «cabeza» de vacaciones: enamorarnos (casi) de cualquiera
La técnica del Black Jack: aprender a plantarse
El valor de la construcción
Aceptar con alegría
¿Menú o pica-pica?
¿«Corazón» o «tripa»?
Se juega como se entrena
Recuperar la capacidad de asombro
«La inocencia perdida» (un momento para la reflexión)
Los insaciables buscadores de belleza
¿Problemas reales o inventados?
Ninguna estrella luce todo el día
Aceptar con alegría
Epílogo
Agradecimientos

Sobre este libro
Sobre Pablo Arribas
Créditos
Notas